كيف تعمل
مشاكل الحياة
على تقوية
علاقتك
الزوجية ؟!

أحبك أكثر

للدكتور « لايس باروت » وزوجته الدكتورة « ليزلي باروت »

وعنوانه السابق: When Bad Things Happen to Good Marriages

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
not just a Bookstore

أحبك أكثر

بسم الله الرحمن الرحيم

أحبك أكثر

كيف تعمل مشاكل الحياة على تقوية
علاقتك الزوجية

للدكتور «لايس باروت
وزوجته الدكتورة «ليزلي باروت»

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ... ليست مجرد مكتبة

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...ليست مجرد مكتبة — not just a Bookstore

المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)

ص. ب ٣١٩٦	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
الرياض ١١٤٧١	فاكس	٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)		
شارع العليا	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
شارع الأحساء	تليفون	٤٧٧٣١٤٠ ١ ٩٦٦+
الحياة مول	تليفون	٢٠٥٧٠١٠ ١ ٩٦٦+
طريق الملك عبدالله (حي الحمرا)	تليفون	٢٧٨٨٤١١ ١ ٩٦٦+
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦)	تليفون	٢٧٥٤٧١٠ ١ ٩٦٦+
القصيم (المملكة العربية السعودية)		
شارع عثمان بن عفان	تليفون	٣٨١٠٠٢٦ ٦ ٩٦٦+
الخبر (المملكة العربية السعودية)		
شارع الكورنيش	تليفون	٨٩٤٣٣١١ ٣ ٩٦٦+
مجمع الراشد	تليفون	٨٩٨٢٤٩١ ٣ ٩٦٦+
الدمام (المملكة العربية السعودية)		
الشارع الأول	تليفون	٨٠٩٠٤٤١ ٣ ٩٦٦+
الاحساء (المملكة العربية السعودية)		
المبرز طريق الظهران	تليفون	٥٣١١٥٠١ ٣ ٩٦٦+
جدة (المملكة العربية السعودية)		
شارع صاري	تليفون	٦٨٢٧٦٦٦ ٢ ٩٦٦+
شارع فلسطين	تليفون	٦٧٣٢٧٢٧ ٢ ٩٦٦+
شارع التحلية	تليفون	٦٧١١١٦٧ ٢ ٩٦٦+
شارع الأمير سلطان	تليفون	٢٣٨٢٠٥٥ ٢ ٩٦٦+
شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا)	تليفون	٦٨٧٢٧٤٣ ٢ ٩٦٦+
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)		
أسواق الحجاز	تليفون	٥٦٠٦١١٦ ٢ ٩٦٦+
المدينة المنورة (المملكة العربية السعودية)		
جوار مسجد القبلتين	تليفون	٨٤٦٦٧٦١ ٤ ٩٦٦+
الدوحة (دولة قطر)		
طريق سلوى - تقاطع رمادا	تليفون	٤٤٤٠٢١٢ ٩٧٤+
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)		
مركز الميناء	تليفون	٦٧٣٣٩٩٩ ٢ ٩٧١+
الكويت (دولة الكويت)		
الحولي - شارع تونس	تليفون	٢٦١٠١١١ ٩٦٥+

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :
jbpublications@jarirbookstore.com

الطبعة الأولى ٢٠٠٧

i love you more

How Everyday Problems Can Strengthen Your Marriage

Drs. Les & Leslie Parrott

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

ZONDERVAN

المحتويات

حلول واقعية لمشكلات يومية

فيما يلى قائمة بمجموعة من القصص الواقعية الواردة بهذا الكتاب . وكل قصة منها تركز على مشكلة زوجية كتبها زوج يتسم بالشجاعة ويبذل قصارى جهده لدعم أواصر علاقته الزوجية على الرغم مما يعانيه من متاعب . ونحن نقدم لك هذه الإسهامات كمصدر للإلهام وكأمثلة للطرق العملية لحل المشكلات .

تمارين عملية

إليك قائمة بالتدريبات والاختبارات الواردة بهذا الكتاب . وسوف نوجهك فى كل فصل إلى تمرين محدد تقوم بأدائه بعدما تفرغ من قراءة جزء معين .

وهذه القائمة تعد بمثابة مرجع سريع يوضح لك مواضع التمرينات الواردة بهذا الكتاب .

يمكنك أن تعرف الزواج الذى ترفرف عليه السعادة
والاستقرار من نظرة الزوجين . حيث تكون لهما نظرة شبيهة
بنظرة ملاحين اشتركا معاً فى مجابهة الأنواء والعواصف .

بام براون

اليوم أكثر من الأمس

كما ترين ، فإن حبى لك يزداد كل يوم
إننى أحبك اليوم أكثر من الأمس ، وأقل من الغد .

" روزموند جيرارد "

لا يوجد زواج ـ مهما كان زواجاً سعيداً ـ يخلو من المشاكل اليومية ، إن بعض المشاكل تتسلل بهدوء إلينا دون أن نسمع لها صوتاً ، بينما هناك مشاكل أخرى تكاد فى صخبها تكون مثل فرقة الموسيقى العسكرية .

وأياً كانت الطريقة التى تصل بها المشاكل إلينا ، فإنها جزء لا يتجزأ من الحياة الزوجية ، وكل الأزواج يعانون من مشاكل خاصة ، وأحياناً ما يعانون من أزمات عامة . ومن ذلك عدم الارتواء العاطفى الذى يعتصر قلوبنا فى صمت ، والديون المالية التى تجلب لنا العار ، والآمال التى يقضى العقم عليها ، وانهيار التواصل بشكل يثنينا عن محاولة فهم الآخر ، والإدمان الذى يدفعنا إلى حياة الظلام ، والمشاكل التى تجعلنا نغضب من أحبائنا فتجعل علاقتنا بهم وكأنها على حافة الهاوية ، والآلام الشخصية الناتجة عن ماض تعرضنا فيه للمهانة بشكل يجعلنا غير قادرين على الحب فى الحاضر . إن القائمة غير محدودة ، فالمشاكل اليومية ، الكبيرة والصغيرة ، التى تعرقل مسيرة الزواج المستقر لا حصر لها .

إننا نعرف جميعاً أن أفضل الزيجات لا تخلو من مشاكل ، لكنك قد لا تعلم أن مشاكلكما من الممكن أن تصبح هى الدافع لتعميق العاطفة بينكما ، وفى الحقيقة ، فإن المشاكل اليومية هى التى تدفع أى زوجين إلى أن يقول أحدهما للآخر : " إننى أحبك اليوم أكثر من البارحة " .

لذا فإننا نهدى هذا الكتاب لكل زوجين بدءا فى السير على طريق الحب الناعم كنعومة الورد ، وانتهى بهما الأمر إلى التعثر فى شىء لم يتوقعاه ، إننا جميعًا نمر بنفس الشىء . هذا كتاب لكل زوجين ، فمن ذلك الذى يستطيع أن يزعم بأنه كان محظوظاً فى الحب لدرجة أنه لم يعكر صفو هذا الحب أى شىء مهما صغر ؟ ومن الذى يملك المهارة والحنكة فى الحب بشكل يجعله يتفادى أى معكر لصفو حياته ؟

وكما قلنا من قبلُ ، إننا جميعاً نعرف أن الزيجات السعيدة تحدث بها مشاكل . ولكن ليس هذا مقصدنا من هذا الكتاب ، كما أن دورنا ليس أن نخبرك بأن الزواج عمل شاق . إنك تعرف هذا بالفعل . وليس هدفنا هنا أيضاً أن نقول لك إنه ببعض الجهد يمكنك أن تحمى حياتك الزوجية من المشاكل فى المستقبل . هذا كذب . وبدلاً من ذلك ، فإننا نريد أن نبين لك كيف أن المشاكل التى لا يمكن تفاديها فى الحياة بين عاشقين ليس من الضرورى أن تضر بزواجهما . إننا ننوى أن نبين لك أن العكس هو ما يمكن أن يحدث ، أى أن المشاكل بالنسبة للزواج تكون بمثابة الماء البارد بالنسبة لمعدن ملتهب ؛ فهى تقويه وتشد عوده ، وتجعله أكثر تركيزاً ، لكنها لا تدمره .

> لقد سقطت فى الحب مرات عديدة ... وكنت دائماً أحبك أنت .
>
> *مؤلف مجهول*

من الناحية العملية ، سنعطيك الأدوات الخمس الأكثر أهمية التى تحتاجها حياتك الزوجية لتواجه مشاكل الحياة اليومية بنجاح . كما سنبين لك الشىء الذى يمكنك تغييره الآن لتجعل حياتك الزوجية أفضل . لقد وضعنا كتابى تمرينات جادين لا هزل فيهما ـ أحدهما للزوج والآخر للزوجة يحفلان بتمرينات تهدف إلى مساعدتكما على التماسك

حين تحاول الحياة التفريق بينكما ، وبتقدمك فى القراءة فى كل فصل من الكتاب ، سنوجهك إلى مجموعة محددة من التمرينات فى كتابى التمرينات ، إن هذه الطريقة تُحدِث إيقاعاً شخصياً للتقدم نحو فهم رسالة الكتاب وتطبيقها .

إن هدف هذا الكتاب بسيط ، وهو : أن نبين لك أن حياتك الزوجية ليست سعيدة بالقدر الذى يمكن أن تكون عليه ، فبمجرد أن تعرف الأسرار التى تجعل المشاكل اليومية تقرب بينك وبين زوجك ، سيحب أحدكما الآخر ، أكثر من البارحة ... وأقل من الغد .

يجب أن تسير على مهل فى بداية الحب ؛
فالجرى وسط المروج متلهفاً للارتماء فى حضن حبيبك
يمكن أن يأتى لاحقاً حين تكون متأكداً
أنه لن يسخر منك إذا ما تعثرت .

" جوناثان كارول "

١

الحب وحده لا يكفى

إن الزواج يبقى ويزدهر حين يتعلم الزوجان كيف يجعلان المشاكل فى صالحهما .

" كل البدايات جميلة " .

مثل فرنسى

بعد يومين من زفافنا فى شيكاغو ، كنت أنا و " لايس " ننعم بالسعادة كطائرين مغردين فى كوخ تحيط به الأشجار الباسقة على ساحل أوريجون . وعلى بعد بضعة أميال جنوبى هذا الموقع كانت تمتد كثبان الرمال الساحلية الشهيرة التى كنا ننوى أن نتجه إليها لركوب الخيل فى وقت لاحق من ذلك الأسبوع ، وفى أعلى الساحل كانت هناك قرية ساحلية جميلة كنا نفكر فى قضاء يوم آخر بها نتفرج على المحلات فى استرخاء ، ونتناول عشاءنا على ضوء الشموع فى مطعم عتيق نصحنا به بعض الأصدقاء ، بخلاف ذلك ، لم يكن أمامنا شىء نفعله فى الأيام الخمسة التالية سوى الاستمتاع بالشاطئ ، وبوجودنا مع بعضنا البعض ، منعزلين تماماً عمن حولنا .

لم يكن أى منا يحلم بسيناريو أفضل من هذا لشهر العسل . ولا يعنى هذا أن كل شىء كان رائعاً ، فلقد قمنا ذات مرة بطريق الخطأ بإحكام إغلاق السيارة المستأجرة فى اليوم التالى لوصولنا ، حيث كنت ألفت نظر " لايس " إلى الطريق الذى تشق به الشمس طريقها وسط السحاب حين

أخبرنـى " لايـس " أننـا تركنـا المفـاتيح داخـل الـسيارة ، وأن الأبـواب محكمة الغلق .

قال " لايس " : " انتظرى هنا فى الكابينة " ، وهو يجرب لأول مـرة أن يعطـى الانطبـاع كـزوج بـأن كـل شـىء تحـت الـسيطرة ، ثـم قـال : " سأسير إلى محطة الوقود الموجودة على الطريق الرئيسى ، وأطلـب مـنهم العون " .

قلت : " سأذهب معك " .

" هل ستأتين فعلاً ؟ قد تمطر " .

" سيكون ذلك ممتعاً ؟ هيا بنا " .

ولقد مشينا نتحـدث طيلـة مـيلين ، أو ثلاثـة أميـال حتـى وصـلنا إلى هاتف عملة ، وقمنا مـن خلالـه بعمـل الترتيبـات لمقابلـة صـانع أقفـال ، والعـودة إلى مكـان الـسيارة . وأثنـاء جلوسـنا علـى الرصـيف ، انتظرنـا صامتين . كان " لايس " يعبث ببعض العصى التـى التقطهـا مـن الطريـق حين أدركت أن دقائق عديدة قد مضت ، ولم يقل أى منا كلمـة واحـدة . ولقد كان السكون مـشجعاً علـى الاسـترخاء . ومـع ذلـك ؛ كـان الـسكون عبارة عن حالـة مـن الـصمت البليـغ تـشعرنا بالرضـا والراحـة إلى عـدم الحديث .

> إن من يحب يؤمن بتحقيق المستحيل .
>
> " *إليزابيث باريت براونينج* "

أعتقـد أنـه فـى تلـك اللحظـة ، ونحـن جالـسان فـى هـدوء علـى الرصيف بجوار كابينة الهاتف تظللنا السحب فى السماء ؛ أشرقت فى نفسى هذه الفكـرة كـشعاع مـن الـضوء . لقد عرفت الحب الحقيقى . إنه الشىء الـذى كنـت ألهـث وراءه منـذ أن كبرت ولقـد أصـبح الآن فـي حـوزتى . لقـد تزوجـت رجـلاً يحبنـى مـن أعماقه ، كما أحبه أنا أيضاً . لقد تعاهدنا معاً علـى الحـب ، إلى الأبـد . إن العالم الساحر للحـب يفـتح أبوابـه الآن أمـام عينـى . لم يعـد الحـب الحقيقى بعيد المنـال . لقـد أصـبح الأمـر علـى عكـس ذلـك تمامـاً ، فـى الحقيقـة . وقفـت فـى مكـانى ذاك لا أفعـل شـيئاً ، وشـعرت أن الحـب

يسرى فى كيانى كله . وأنا هنا لا أتحدث عن ذلك الإحساس المفاجئ المصاحب لبداية الشعور بالحب ، والذى يحدث فى المراحل الأولى للحب ، ويفقد الإنسان اتزانه ، لقد كنت أنا و " لايس " مخطوبين لمدة سبع سنوات تقريباً قبل أن نجد نفسينا زوجين نقضى شهر العسل على ساحل أوريجون .

إن الحب الذى أتحدث عن شعورى به فى ذلك اليوم كان يتسم بوضوح الرؤية والعقلانية . لم تكن هناك شمس غاربة فى الأفق ، ولم تكن هناك موسيقى تعزف فى الخلفية . ما حدث كان واقعياً ، وكنت أستشعره ببساطة ، مستمتعة بالصمت والسكون المرتبطيْن بعدم وجود أى هدف آخر لنا سوى أن نكون معاً ، زوجاً وزوجة . لقد صنعنا حياة زوجية . وشعرنا فيها بالسعادة . لقد كان الحب بيننا متأججاً فى البداية بدرجة تجعلنا نعيش به طول العمر ، ولقد استمر الأمر هكذا ، لفترة من الوقت .

هل بإمكاننا أن نحافظ على السعادة ؟

مثل معظم الأزواج الغارقين فى الحب ، كنت أنا و " لايس " فى شوق إلى أن نجعل حبنا يستمر حتى قبل أن نتزوج . ولقد كان الحافز لنا فى ذلك بشكل جزئى رواية "Severe Mercy" ، وهى قصة حب واقعية بين " شيلدون " و " ديفى فاناوكن " ، وهما عاشقان لم يحلما فقط برباط روحى وثيق ، لكنهما قاما أيضاً بوضع استراتيجية فعلية للقيام بذلك ، وأسمياها " الحاجز المنير " ، وكان هدفهما هو : أن يصمد حبهما أمام كل ما يقف فى طريقه ... وكانت الخطة هى : أن يشتركا فى كل شىء . **كل شىء** ! إذا أحب أحدهما شيئاً ، فإنهما يقتنعان أن هذا الشىء حتما يحتوى على ما يجعله أهلاً لذلك ـ ولابد أن يجد الطرف الآخر ذلك . وسواء كان ذلك الشىء هو الشعر ، أو الفراولة ، أو الاهتمام بالسفن ، التزم " شيلدون " و " ديفى " بأن يتشاركا فى كل شىء يحبه أحدهما . وبهذه الطريقة كان بإمكانهما أن يصنعا آلاف الروابط التى

تربطهما معاً . لقد كان منطقهما هو أنه باشتراكهما في كل شيء سيصبحان قريبين بشكل يجعل من المستحيل أو من غير الوارد بالنسبة أن يفكر أي منهما في إمكانية حدوث مثل هذا القرب بينه وبين أي شخص آخر . ولقد شعرا أن المشاركة التامة هي السر الأعظم للحب الذي يمكن أن يبقى للأبد .

لا يوجد علاقة أجمل ، أو أكثر وداً وسحراً من الزواج السعيد .

مارتين لوثر

ولكي يكون هناك حارس على أسوار " الحاجز المنير " ، أرسى شيلدون وديفي دعائم ما أسمياه " لجنة البحث عن الحقيقة " ، ويشير ذلك المفهوم إلى تقص لحالة حياتهما الزوجية ، حيث كانا يقومان أكثر من مرة شهرياً بالحديث بشكل مقصود عن علاقتهما ، وتقييم أنشطتهما بالسؤال التالي : هل هذا هو أفضل شيء لحبنا ؟

وإنه لسؤال عظيم . لماذا لا نقيم " الحاجز المنير " كما فعل شيلدون وديفي ؟ لماذا لا نصنع درعًا نقي بها حبنا ؟ وعلى أية حال ، من منا لم ير انطفاء شعلة حياة زوجية لأن كلا الزوجين تعامل مع الحب وكأنه أمر مُسلم به ؟ إن امتناع الأزواج عن المشاركة فيما يقومون به من أشياء والاهتمام بأشياء مختلفة يحوّل كلمة " نحن " إلى " أنا " ويصبح حبهما بلا حياة ، وحتى قبل أن نتزوج فقد لاحظنا استقلالاً خفياً يزحف نحو بعض الزيجات دون أن يلحظه أحد الزوجين ـ حيث يذهب كل منهما إلى عمله المستقل في عالمه المختلف ، بينما يدمر انفصالهما زواجهما في صمت . لماذا نجعل هذا يحدث لنا ؟ لماذا لا نقيم " الحاجز المنير " ؟

إن رغبتنا في حماية أنفسنا من فقدان وهج الحب لست وتراً معيناً لدينا ـ كما هو الحال بالنسبة لأي اثنين على وشك الزواج . لكن هل هذا ممكن ؟ هل في وسع البشر حماية الحب مما ينال منه إلى الأبد ؟ وحتى إن كان الأمر كذلك ، هل الحب كاف لاستمرار الزواج ؟ الإجابة ، في رأينا ، تكون بالنفي . وهذا ما تثبته قصة " فاناوكن " . لقد فعل شيلدون وديفي كل ما في وسعهما للمحافظة على حبهما ، لكنهما لم يستطيعا

ذلك في النهاية . لقد خطف الموت سعادتهما بينما كان " ديفى " يرقد محتضراً على سرير أحد المستشفيات .

سنقولها مرة أخرى . إن الحب ليس بإمكانه حماية الزواج من الضرر . والحب ، فى حد ذاته ، ليس كافياً لاستمرار زواج أكثر الأشخاص عشقاً .

تمرين رقم ١ : معرفة حصاد حياتك الزوجية

قبل أن نتقدم فى هذا الفصل ، فإننا نلح عليك بأن تقوم بفحص ما هو جيد وسيئ فى علاقتك الزوجية . سيؤدى هذا التمرين المبدئى إلى تهيئة المسرح للعمل الذى ستقوم به فى الفصول القادمة . ستجد التمرين فى كتابى التمرينات المصاحبين (لاحظ أن هناك كتاب تمرينات للأزواج وكتاب تمرينات آخر للزوجات) سيساعدك هذا التمرين ، ويساعد شريك حياتك على التعرف على ما يجعل الحب بينكما الآن أصعب مما يجب ، وما يساعدك على جعله أفضل .

الحب لا يكفى وحده لجعل الزواج سعيداً

يندر أن يمر أسبوع دون أن يأتينا ساعى البريد فى سياتل بدعوة زفاف . ولأننا نعمل مع كثيرين ممن يمرون بمرحلة الخطبة من خلال قيامنا بالتدريس ، أو عملنا بالندوات والإرشاد ، فإننا نتلقى دعوات زفاف تفوق العدد الذى يمكننا حضوره . وتذكرنا حفلات الزفاف التى نحضرها دائماً بعظمة الحب الذى يدوم طوال الحياة ، فنقف بجوار شريك حياتنا المقبل ، ونعلن أمام الأصدقاء وأفراد الأسرة عن حبنا الذى ينطوى على الاقتناع ، وكيف أنه سيدوم مدى الحياة . ونتعهد فى موقفنا ذاك بأن نكرس ما بقى من حياتنا للسعى نحو هذا الحب واكتشافه ، واختباره ، والاستمتاع به واستمراره وتجدده . إننا لعلى قناعة بقدرة هذا الحب على الاستمرار لدرجة أن بوسعنا أن نضحى بحياتنا من أجله . إننا نتعهد بالحب " إلى أن يفرق الموت بيننا " .

أن يحب أي منا شخصاً آخر : ربما تكون هذه هي أصعب مهمة بالنسبة لنا ، وأعظم مهمة ، إنها الاختبار الأخير والبرهان القاطع ، وهو العمل الذي يعتبر كل ما سواه تحضيراً له .

" *راينر ماري ريلكي* "

بدون حب لن يكون هناك زفاف . وبالتأكيد لن يكون هناك زواج . إن الحب هو المحفز للالتزام . وهو الذي يضمن أن تبدأ الحياة الزوجية بداية جيدة ، لكن عاجلاً أو آجلاً تصطدم الحياة الزوجية بأشياء سلبية ، وعندئذٍ يكتشف الأزواج الأمناء أن الحب ، مهما كان قوياً ، ليس كافياً على الإطلاق .

ليكن واضحاً أننا بدأنا جميعاً حياتنا الزوجية ونحن على يقين بأن رباطنا المقدس لن يدوم بيننا فقط بل سيزدهر ، وكان اليقين قائماً على أساس الحب . لكن المشكلة تتمثل في أن المرء لا يستطيع حماية حبه بشكل كامل ضد الأشياء التي تنتقص منه (حتى " شيلدون " و " ديفي " لم يتمكنا من ذلك) . علاوة على ذلك ، فإن الحب في حد ذاته نادراً ما يكون صلباً بما يكفي لدعم الزوجين حين يصطدمان بأمور سيئة لا يمكن تفاديها . في الحقيقة ، فإن ضياع الحب هو ما يعتبره الناس السبب الرئيسي في انهيار الحياة الزوجية . إن الحب ، رغم أنه حافز جيد للزواج ، فإنه لا يمكن أن يدوم وحده .

لقد تعاملنا من خلال عملنا مع عدد لا حصر له من الأزواج ممن يتمسكون بالمفهوم العاطفي الرومانسي للحب الذي تتحدث عنه الأغاني والأفلام والروايات . إنه مفهوم يؤدي بمعظمنا إلى الإيمان بخرافة مؤداها أن " **كل ما هو جيد في هذه العلاقة ينبغي أن يكون أفضل بمرور الوقت** " لكن الحقيقة هي أنه ليس كل شيء يصبح أفضل . إن أشياء كثيرة تتحسن بسبب الزواج ، لكن بعض الأشياء تصبح أكثر صعوبة . وكل زواج ناجح ، على سبيل المثال ، يتطلب خسائر ضرورية . بادئ ذي بدء ، فإن الزواج يعني التسليم بقيود جديدة تُفرض على استقلال المرء . إنه يعني التخلي عن نمط الحياة المتسم بخلو البال . حتى بالنسبة

لهؤلاء الذين حلموا لسنوات بالزواج كارهين للوحدة ، فإن الزواج لا محالة سيكون بمثابة اختراق لخصوصيتهم واستقلالهم . ولم يتزوج أحد منا قط دون أن يندهش لقوة هذا الاختراق ، لذا فإن الكثيرين يفاجأون بأول تحدٍ حقيقى للحب ، وليته سيكون التحدى الأخير !

وكجنديين متعبين يبحثان عن الأمان فى أحد الخنادق ، يفزع كل زوجين من الهجوم المتواصل الموجه إلى حبهما . إن الزواج يتعرض باستمرار لقصف مدوٍ يتمثل فى حوادث لا سبيل إلى توقعها ، وتجعلنا لا نستطيع أن نكون عشاقاً كما نريد . إن ازدحام جداول العمل الضاغطة يفرق بيننا ، وكذلك الكلمات المتسرعة التى نندم عليها ، وباختصار ، إن عدم استطاعتنا إعطاء كل ما يتطلبه الحب هو سبب هذا الصدع المتزايد .

لا يوجد ما هو أعظم من أن تتحد روحان معاً بحيث تقوى إحداهما الأخرى فى كل المحن ، وتأنس إحداهما إلى الأخرى فى أحزانها ، وتعين إحداهما الأخرى على تحمل الآلام .

" جورج إليوت "

يقول " مايك ميسون " : " إن الحب يطلب كل شىء ، لا يطلب شيئاً يسيراً ، ولا شيئاً مهولاً ، بل يطلب كل شىء " . وكم هو صعب أن تعطى كل شىء ! فى الحقيقة ، إنه مستحيل . إن بإمكاننا إقامة " حاجز منير " أو بإمكاننا القيام بلفتة توحى بإعطاء كل شىء ، أو قد نعلن الأمر بشكل مبالغ فيه فى حفل زفاف ، لكن هذه هى البداية فقط ، مجرد إعلان عن النية . إن الحب لا يتم اختباره بحق إلا بعد أن نتجاوز " شهر العسل " . ولا يستطيع أى منا ، مهما كان محباً ، أن ينجح فى منح الآخر ليس مجرد كل شىء يمتلكه ، بل كل شىء فى كيانه ذاته . ثق بهذا : ستخفق أنت وزوجك فى اختبار الحب . لماذا ؟ لأنه لا يستطيع كائن ضعيف مثلى ومثلك أن يعيش بالحب وحده .

إن الأزواج والزوجات يشعر كل منهم بالألم فى الحب ، فهناك أشياء سيئة تحدث . ومع ذلك ، فإن الأزواج القادرين على أن يقبلوا بأنه ليس

من الضرورى أن كل ما هو جيد فى الزواج يصبح أفضل ، والذين ينضجون معاً فى الحب ، تكون أمامهم مفاجأة مدهشة ، وهى أن الزواج ، رغم ما يحوطه من عدد هائل من الأشياء السيئة ، يمكن أن يظل قوياً ، وأن يصير أقوى ، وأقوى مع الزمان .

ما الذى يجعل الزواج قوياً ؟

قم بتوجيه هذا السؤال إلى معظم الناس ، ولا ريب أنك ستسمع شيئاً عن الحب ، لكن اسأل أولئك الذين فكروا فى الأمر بشكل جدى ، الذين كرسوا أنفسهم للدراسة والبحث فى هذا الموضوع ، وستسمع إجابة مختلفة .

والأفضل من ذلك ، هو أن توجه هذا السؤال للأزواج الذين يعيشون حياة زوجية قوية على الرغم من كل ما واجهوه ، وستسمع أهم إجابة على الإطلاق . وهذا هو ما فعلناه . وقد أصبح هذا هو السبب فى كتابة هذا الكتاب . وإليك ما قالوه لنا: إن **الزواج القوى يقوم على أساس مقدرة شخصين على التكيف مع الأمور السلبية** . وفى بحث تلو الآخر ، حين كنا نطلب من الأزواج بلورة أفكارهم فيما يتعلق بما يجعل الزواج ناجحاً، كانت تلك هى إجاباتهم . وحين ألححنا عليهم أن يوضحوا تلك الإجابة ، عرفنا الأسرار التى يحتفظ بها هؤلاء الأزواج الأذكياء :

> رغم أن العاطفة منظم سيئ ،
> إلا أنها رافعة قوية .
> *" رالف والدو ايمرسون"*

يتكون الزواج القوى من ... شخصين يشتركان فى حلو الحياة ومرها على حد سواء ، وبهذا يتحملان المسئولية .

يتكون الزواج القوى من ... شخصين يؤمنان بأن الخير له الغلبة على الشر . وبهذا يشعران بالأمل .

يتكون الزواج القوى من ... شخصين يضع كل منهما نفسه مكان الآخر ، وبهذا يسود بينهما التعاطف .

يتكون الزواج القوى من ... شخصين يعالج كل منهما جراح الآخر . وبهذا يسود العفو والتسامح بينهما .

يتكون الزواج القوى من ... شخصين يعيشان الحب الذى وعدا به . وبهذا يكون الالتزام .

تمرين ٢ : استعراض عتاد حياتك الزوجية

إذا كنت مثل معظم الأزواج ، فقد يكون مفيداً بالنسبة لك أن تعرف أين تقف أنت وزوجك فيما يتعلق بهذه الصفات الخمس التى يتسم بها الزواج القوى . على سبيل المثال هل أنت أكثر تفاؤلاً من زوجك ، بينما زوجك أكثر تسامحاً منك ؟ يعطيكما هذا التمرين الموجود فى كتابى التمرينات فرصة لتقييم كل من هذه الصفات المهمة فى نفسيكما .

من بين كل ما لدينا ، فإن هذه الخصال الخمس هى العدة المستخدمة لحماية الأزواج من الدمار : المشاركة ، والأمل ، والتسامح ، والتعاطف ، والالتزام . وهذه الصفات الخمس هى ما نخصص له الأجزاء اللاحقة من الكتاب ، بشكل يزودك بطرق عملية للتحلى بهذه الصفات فى زواجك . لكن قبل أن نصل إلى هذا الحد هناك سؤال مهم يحتاج إلى التدبر . إنه سؤال يطرح نفسه على كل زوجين اصطدم حبهما بأمور سلبية . وكيفية إجابتك عن هذا السؤال ستحدد مدى قدرتك على أن تتعلم كيفية حماية الحب الذى تعتنى به . لماذا تحدث المشاكل فى الزيجات الجيدة ؟ وسوف نتدبر بعض الإجابات المحتملة عن هذا السؤال فى الفصل التالى .

أسئلة للتدبر

١. حين تفكر فى بداية حياتك الزوجية ، هل تتذكر وقتاً ما شعرت فيه بأنك " محاط " بالحب ؟ كيف تصف هذا الشعور . وما إمكانية شعورك به فى المراحل اللاحقة من الزواج ؟

٢. هل تتعاطف مع " شيلدون " و " ديفى " فى سعيهما لحماية حبهما من الأذى بإقامة " حاجز منير " ؟ ماذا فعلت أنت ، بشكل ملموس ، لتحمى حبك لزوجك ؟

٣. ما رأيك فيمن يقول بأن نجاة الزواج القوى من الأمور السيئة تتطلب ما هو أكثر من الحب ؟ هل توافق على ذلك ؟ وإذا كنت توافق ، فلماذا ؟ وإذا كنت لا توافق ، فكيف تبرر عدم موافقتك ؟

٤. وأنت فى بداية دراستك هذه لاصطدام الزيجات الجيدة بأمور سيئة . ما هى الآمال والمخاوف التى لديك ؟

إن الأرض بدون الحب تصبح مقبرة كبيرة .

" روبرت براوننج "

٢

لماذا تعانى كل الزيجات من مشاكل الحياة اليومية ؟

يمكن إرجاع كل المتاعب التى تواجهك إلى مصدر واحد من خمسة مصادر . ومعرفة المصدر تصنع الفارق كله .

**" لا يمكن أن يكون هناك إحباط كبير
حين لا يكون هناك حب كبير " .**
" مارتين لوثر كينج " الابن

" جاك " و " روز " . اسمان بسيطان يعبران عن الحب كما يعبر عنه اسما " روميو " و " جولييت " ، وربما أكثر . ولقد استلهم الكاتب والمخرج جيمس كاميرون قصة حبهما الملتهبة فى فيلمه السينمائى الرائع الذى يحكى قصة الرحلة الأخيرة للسفينة تيتانيك ، والذى أصبح أكثر الأفلام إثارة للإعجاب على مر الزمن . ورغم أن الفيلم يبدأ بتصوير مرعب للسفينة العملاقة الحقيقية الغارقة ، وينتهى بتصوير فزع المسافرين واندفاعهم فى أجزاء السفينة ، وتجمد بعضهم حتى الموت فى مياه الأطلنطى المتجمدة ، إلا أن المشاهدين لم يهتموا بهذا قط من الناحية العاطفية . لقد كانت الكارثة هامشية بالنسبة للقصة الحقيقية التى تجرى حقائقها على الشاشة ، قصة " جاك " و " روز " .

كان " جاك " شاباً رائعاً وسيماً ، لعب دوره " ليوناردو دى كابريو " . أما روز فكانت الفتنة متجسدة ، وقد لعبت دورها " كيت

وينسليت " . وكانت تواجه اقتراب زواجها من شخص نذل ثمل ، والذى سيجعل حياتها شقاءً . حين تنظر " روز " إلى" جاك " ، يتحول الإعجاب إلى شوق ، ويستحيل الشوق عشقاً من ذلك النوع من العشق الذى تزخر به الأفلام . إننا أمام قصة حب لا يرى فيها أى من العاشقين شيئاً مذموماً فى محبوبه ، فضلاً عن أن يتحمل فكراً كهذا . إنه الحب الذى لا يحدث فى الحياة الواقعية .

ومن العجائب ، أن هذه القصة التى تعد الأكثر رومانسية ، تجرى أحداثها بشكل معاصر لأشهر كوارث التاريخ . وفى وسط المحن المهلكة ، ليس فقط بسبب سفينتهما الغارقة لكن بسبب الحبيب الموتور الذى يطاردهما ببندقية محشوة ، يتمسك " جاك " و " روز " بحبهما . ربما يكون هذا هو أحد أسباب انجذاب الناس بشدة إلى هذه القصة . وربما يكون هذا هو السبب الرئيسى فى أن البعض دفعوا نقودهم لمشاهدة هذه القصة مرة ثانية وثالثة ، ثم قاموا بشراء نسخة الفيديو لمشاهدتها فى البيت . وربما يكون هذا هو السبب فى إقبال الناس على السفر بالسفن بشكل غير مسبوق بعد ظهور فيلم تيتانيك بفترة قصيرة . بسبب جاك وروز ، بدأ الأزواج فى كل مكان فى البحث عن الحب فى أعالى البحار ـ دون أن يُلفت انتباههم فيما يبدو أن السفينة التى كانا عليها قد غرقت . هؤلاء الأزواج ، مثلنا جميعاً ، يبحثون عن الحب الذى يصطدم بعراقيل سيئة ، بجبال الثلج مثلاً ، وتُكتب له النجاة .

لكن للأسف ، فإنه حتى فى قصة من قصص السينما الخيالية ، لم يكتب لحب " جاك " و " روز " النجاة ، فالحب ينتهى بموت " جاك " ، ومثلما رأينا " روز " العجوز فى نهاية الفيلم تعيش مع ذكرياتها ، وتتساءل لماذا نحن أيضاً نسأل نفس السؤال .

سؤال يجب على كل زوجين طرحه

إن إجابة السؤال المتعلق بانتهاء الحب بالنسبة لهذين العاشقين الخياليين واضحة بالفعل لكل من يدرس الآداب . إن كل قصص الحب

المتأججة تنتهي تقريبا بنفس النهاية ، وبالطبع ، فإن مأساة " روميو " و " جولييت " إحدى روائع الأدب . وكذلك " لانسيلوت " و " جونيفر " و " ريت " و " سكارليت " ، ثم أضف إلى هذه القائمة الآن جاك وروز . لقد انتهى حبهما الرائع فى اللحظة التى ارتفع فيها لهيبه إلى عنان السماء ، لماذا ؟ لأنه لا يمكن أن يدوم . لا يمكن لحرارة الحب أن تدوم . هل بمقدورك أن تتخيل " روميو " و " جولييت " زوجين ... يذهب كل منهما إلى عمله ... ويدفعان الفواتير ... ويذهبان لشراء البقالة ؟ وماذا عن جاك وروز ؟ هذه أمور مستبعدة بالنسبة لهما تماماً تقريباً ؟ أو على الأقل فإنها تجرد قصة حبهما من بريقها الأخاذ .

والأصعب من ذلك بكثير هو الإجابة عن السؤال الأكثر أهمية . **لماذا يستطيع بعض الأزواج الاستمتاع بالحب الدائم ، رغم مواجهتهم لنفس الظروف التى ينهزم أمامها الآخرون ؟** هل فكرت فى هذا ؟ من الواضح بالنسبة لمعظم المراقبين أن بعض الأزواج يواجهون الأزمات بكل جرأة ، ثم يخرجون منها وقد زادتهم صلابة ، بينما يواجه آخرون مشاكل مماثلة ، وينتهى بهم الأمر إلى الانهيار . لكن لماذا ؟ هل هو مجرد الحظ ؟ ليس هذا ما سمعناه من الأزواج الذين أجرينا عليهم الدراسة . إن هؤلاء الأزواج لم يعتمدوا قط على الحظ فى الخلاص من أى مشكلة .

> تكون لدينا صورة للزوج المثالى ، لكننا نتزوج شخصاً غير مثالى . حينئذٍ نكون أمام خيارين . أن نمزق الصورة ونقبل الشخص الذى أمامنا ، أو نمزق الشخص ونقبل الصورة .
>
> *" جيه . جرانت هاوارد " الابن*

ما الفارق إذن ؟ تبدأ الإجابة فى الوضوح حين ننظر نظرة قريبة إلى السؤال . لماذا تفسد المشاكل شيئاً جميلاً كالحب والزواج ؟ إنه سؤال سألناه لأنفسنا عدداً لا حصر له من المرات فى السنوات الأخيرة . ولقد أجاب عدد كبير من الأزواج القريبين منا عن ذلك إجابة شاملة . وبالنسبة لنا فإن رؤيتنا للإجابة كمحترفين فى موقع عملنا شيء ، أما رؤيتنا لها بين الأصدقاء وأفراد الأسرة فشيء

مختلف تماماً . ومع ذلك فقد رأينا بشكل مباشر كيف أن الإدمان السرى للكحول يمكن أن يحطم ثقة أحد الزوجين فى الآخر . ورأينا كيف أن الأنانية فى أحد الزوجين قد تؤدى إلى تآكل العاطفة التى ربطت بينهما يوماً . ولقد رأينا فى مناسبتين على الأقل ، كيف أن اكتشاف أحد الزوجين تورط الآخر فى علاقة غير شرعية يمكن أن يحول الأسرة إلى هباء . كما رأينا زيجات تنهار بشكل ذاتى لأسباب قد لا يكون بوسعنا التكهن بها ، وفى كل مرة لا يبقى معنا إلا السؤال: " لماذا ؟ " كيف يحدث شىء كهذا لهؤلاء ؟ وفى أوقات محاسبة النفس فى هدوء نسأل نفس السؤال عن أنفسنا .

إن عثرات الزيجات القوية لا تمثل مشكلة فقط لمن يعانون منها ، بل إنها مشكلة لكل هؤلاء الذين يتساءلون عما إذا كان نفس الشىء قد يحدث لهم . إننا نرقب انهيار إحدى الزيجات فى رعب ، مثل المارين على إحدى حوادث الطرق ، لأننا نريد أن نجد إشارة ما ، أو تبريراً ما لحدوث ذلك "لهم" وعدم حدوثه " لنا " . لكن بعد مشاهدة عدد كبير جداً من الأزواج يعانون من المشاكل ، سيظل السؤال قائماً : لماذا ؟ ربما يكون هذا هو أهم سؤال يمكن أن يسأله الأزواج هذه الأيام ، لذا فسنطرحه مرة أخرى : لماذا تعانى الزيجات من المشاكل ؟

يشير بحثنا إلى خمس نقاط على الأقل ، وهى :

١. يتمسك بعض الأزواج المثاليين بالتوقعات التى لم تتحقق .
٢. بعض الأزواج القلقين لا يكونون قد درسوا أنفسهم جيداً .
٣. بعض الأزواج القانعين لا يكونون قد قاموا بتنمية مهاراتهم وإمكانياتهم .
٤. يستمر بعض الأزواج الغافلين فى تبنى خيارات غير صحيحة .
٥. بعض الأزواج غير المحظوظين يصادفون ظروفاً غير متوقعة .

تمرين ٣ : لماذا تعانى كل زيجة من مشاكل الحياة اليومية ؟

بعد استعراض هذه الاحتمالات ، نريد أن نساعدك فى أن تضفى طابعاً شخصياً على هذه القائمة بشكل أكبر . إننا نريد أن نساعدك فى أن تستكشف هذه الأسباب بحسب مطابقتها لعلاقة زواجك . سيساعدك هذا التمرين فى التعرف على السبب الذى تميل إليه بشكل طبيعى أكثر من غيره . والسبب فى أهمية فهم ذلك ، بالمناسبة ، هو أنك كلما فهمت السؤال " لماذا " كنت أكثر استعداداً لاكتشاف السؤال " كيف " .

إن هدف هذا الفصل هو مساعدتك على التعرف على أسباب تعرض زواجك للمشاكل اليومية ، وأن تجيب بنفسك عن السؤال : " لماذا قد تحدث لنا أشياء سيئة ؟ " وفى وقت لاحق ، سنتعرف على كيفية تكيفك بشكل أفضل على المتاعب ، لكن استكشاف أسباب المتاعب فى المقام الأول يعد تقدماً فى حد ذاته .

ونبدأ ، ربما ، بأكثر الأسباب وضوحاً فى أن بعض الأزواج يصطدمون بأمور سيئة ، خصوصاً الأزواج الذين يتصفون بالمثالية إلى حد ما .

السبب الأول : التوقعات غير المتحققة

هناك مشكلة تعانى منها كل الزيجات القوية ، وهى تلك الحشرة الخبيثة التى تسمى بالتوقعات غير المتحققة ، وهى تؤدى إلى شعور خطير مدمر بالإحباط . إن شخصاً ما ، وبالتحديد زوجك ، أو شيئاً ما ، وبالتحديد زواجك ، لم يحقق توقعاتك . لقد كان شيئاً معداً فى ذهنك : الطريقة الرومانسية التى سيعاملك بها شريك حياتك ، أو الطريقة التى سيحتفل بها بعيد ميلادك ، أو يتخذ بها القرارات معك ، أو الطريقة التى ستتناولان بها العشاء معاً ، أو الطريقة التى ستمضيان بها إجازات نهاية الأسبوع ، أو أى عدد من السيناريوهات تكون قد تخيلته . لكن شيئاً من هذا لم يتحقق قط . واصطدمت رغبتك بالواقع . وربما تكون قد أعدت صياغة توقعاتك ، أو ربما تكون لا تزال عالقة فى ذهنك حتى بعد كل هذه السنوات .

هذا هو ما حدث لـ " كيمبرلى " و " ويل " . كان قد انقضى على زواجهما خمسة أعوام حين راحت " كيمبرلى " غافلة تبذر بذور الشقاق بينهما ؛ لأنها لم تدرك أنها تزوجت وهماً من صنعها ـ زوجاً تريد له أن يفكر ويشعر ويتصرف بالطريقة التى توقعتها بالضبط .

> لقد أصابتنا القصص الخيالية بالتسمم .
>
> *" أنايس نين "*

ولقد طفت المشكلة على السطح فى إحدى الليالى بسبب طبق " اللازانيا " الذى اعتادا إعداده معاً فى أيام الخطوبة .

سألها " ويل " وهو يضع منديلاً ورقياً حول ياقة قميصه : " هل تبكين ؟ " ولم يجبه سوى الصمت وصوت نشيج كيمبرلى . سألها ويل فى رقة : " ماذا حدث ؟ " هل أنت بخير ؟ " تنهدت كيمبرلى بعمق ، وكأنها تعد نفسها لشىء هائل ، وتحاشت النظر فى عينى " ويل " وهى تقول : " أنت تعرف ما حدث " .

قال " ويل " : " لا ، فى الحقيقة لا أعرف ـ لكن لدىّ شعوراً بأن الأمر يتعلق بى " . وهو يكبح جماح لسانه الساخر أحياناً ، ثم قال : " ماذا فعلت ؟ " .

جلس " ويل " فى صمت مذهولاً ولم تفارقه حيرته .

قالت " كيمبرلى " : " ألا ترى ما تأكله الآن ؟ " .

نظر " ويل " إلى المائدة فى خوف من أن يجيب الإجابة الخاطئة ، ثم توقف برهة وقال : " اللازانيا ؟ " .

" مازلت لا تفهم ، أليس كذلك ؟ " .

وضع " ويل " شوكته وقد أصابته الحيرة بينما راحت كيمبرلى تمسح عينيها بمنديل ورقى ، ثم قال : " آه ، إنك منزعجة لأننى لم أقم بإعداد اللازانيا معك " وكأنه قام بحل لغز معقد من تلك الألغاز والأحجيات التى تباع بمتاجر الألعاب . " أنا آسف يا كيم، لم يخطر الأمر ببالى قط عند عودتى إلى المنزل . إننى مشغول جداً فى العمل ، فلماذا لم تذكرينى أنت ؟ " .

قالت " كيمبرلى " : " هذه هى المشكلة . إذا كان علىّ أن أذكرك ، فإن هذا يدمر الأمر برمته . لقد عدت إلى المنزل ، واستعرضت البريد ، ثم ذهبت مباشرة إلى حاسبك " .

> إن قصص الحب لا تصلح إلا لأن تكون تسلية من يعيشون جنون المراهقة .
>
> *" اليستر كراولى "*

لقد كانت " كيمبرلى " تتوقع أن تقوم هى و " ويل " دائماً بطهى " اللازانيا " معًا . لكن ، فى هذه المرة ، مثل بعض المرات الأخرى ، انشغل " ويل " وشعرت " كيمبرلى " بالضيق . لم يوافق توقعها توقع زوجها . فهل كانت محقة فى انزعاجها ؟ ربما ، وبالنسبة لـ " ويل " ، فمعرفته بأهمية الأمر بالنسبة لها كان يجب أن تجعله يظهر بعض المجاملة لـ " كيمبرلى " . وربما تكون " كيمبرلى " قد تذكرت أن " ويل " لديه مشروع ملح بالعمل . ربما يكون كل منهما ملوماً ، أو لا يكون هناك لوم على أى منهما .

إن المشكلة هى أن التوقعات ، حتى تلك التى تبدو هينة ، تؤدى إلى مشاكل حين لا تتحقق باستمرار ، ومع ذلك يتمسك بها صاحبها باستمرار أيضاً . إن كثيراً منا يضع تصورات ذهنية لكل وجه تقريباً من أوجه علاقتنا ، وتكون تلك التصورات غير واقعية ، أو غير عادلة ، أو تتسم بالانحياز ، أو غير ذلك . تصبح هذه التصورات المتخيلة بعد ذلك مناط تركيزنا الداخلى ، فتقود عواطفنا ، ويكون من الممكن أن تقودنا إلى الفشل . ولا يكون هذا لأننا غير متوافقين بشكل أساسى ، ولكن لأن توقعاتنا غير المتوافقة تقودنا إلى هذا . وفى نهاية الأمر ، نكون قد علقنا كل أمل لنا على هذا الشخص الذى نتزوجه ، ونكون قد قمنا بتعريف ذواتنا نفسها على أساس هذا الاختيار . وفى النهاية نعرف أن هذا الشخص ليس كما توقعنا ، أو على الأقل ليس كما تمنينا .

لو كان باستطاعتك أن تجلس بالمكتب الذى تعمل به ، ولو ليوم واحد ، وتسترق السمع إلى المحادثات التى تدور بيننا وبين الأزواج المتألمين ، لما قللت قط من شأن الأثر المدمر للتوقعات التى لا تتحقق .

وربما سمعت ، على سبيل المثال ، قصة زوج مصدوم لم تتحقق توقعاته فى أن تمكث زوجته بالبيت مع الأطفال ، وربما استمعت إلى زوجة منهارة تحكى كيف أنها توقعت أن يشركها زوجها فى القرارات الكبرى ، ومدى غضبها حين التحق زوجها بوظيفة فى ولاية أخرى قبل أن يناقش الأمر معها . وقد نستمع أيضاً إلى زوج يعترف بمدى إحباطه فيما يتعلق بالعلاقة الخاصة مع زوجته . إن التوقعات ـ كبيرة كانت أو صغيرة ، وما هو واقعى منها ، وما هو غير معقول ـ تكدر عيش عدد لا حصر له من الأزواج .

ليكن واضحاً أن بعض الأشياء تكدر صفو حياتنا الزوجية حين نتوقع أن يفكر شريك الحياة ، ويشعر ويتصرف بالطريقة التى نريدها له ـ ولن نغير هذه التوقعات حتى بمرور الوقت . حين يحدث هذا ، فإن كل توقع غير واقعى يشبه حلقة فى سلسلة ثقيلة تربطنا بشكل متزايد إلى زيجة نشعر فيها بالإحباط .

إذا كان هذا سبباً رئيسياً فى اصطدام زواجك ببعض العقبات ، فتأكد أننا سنوفر حلولاً لهذا العامل العارض فى جزء لاحق من هذا الكتاب (خصوصاً فى الفصل السادس) . وبالنسبة لهذه المرحلة ، فإننا نشجعك على أن تأخذ لحظة لتنفذ التمرين التالى فى كتاب التمرينات .

تمرين ٤ : ماذا كنت تتوقع ؟

فى كل الزيجات تقريباً ، بغض النظر عن مدى نضجها ، يتمسك الزوجان بالتوقعات التى لم تتحقق . وسيساعدك هذا التمرين على كشف التوقعات التى قد لا تكون مدركاً لها أصلاً . سيساعدك هذا التمرين على تحديد السبب فى شعورك بالإحباط مرة تلو المرة فيما يتعلق بأمور فى حياتك الزوجية قد تكون كبيرة أو صغيرة .

أشخاص تغلبوا على مشاكل فعلية

كيف تغلبنا على التوقعات
التى لم تتحقق ؟

" سكوت " و " ديبى دانيلز "
تزوجا عام ١٩٩٠

لقد عرفنا أن لدينا " مشكلة توقعات " خلال الساعات الأولى من زواجنا . فأنا (ديبى) كنت أتوقع أن يكون صباحنا الأول زاخراً باللحظات الناعمة التى نقضيها فى استرخاء بالفراش ينعم أحدنا بحضن الآخر لبعض الوقت قبل أن نطلب من خادمة الغرف إحضار الإفطار . وبدلاً من ذلك ، استيقظت على صوت التلفاز ووجدت زوجى ممسكاً بالهاتف ، لا ليطلب خادمة الغرف ولكن ليطلب مجموعة غالية من بطاقات البيسبول . لم أكد أصدق ما أراه بعينى وأسمعه بأذنى . سألته قائلة : " ماذا تفعل ؟ " غمغم سكوت بشىء ما حول اكتشافه الكبير بينما سحبت الأغطية فوق رأسى ، وتساءلت عما إذا كان هذا مجرد حلم . ولم يكن كذلك . فى السنوات الثلاث الأولى من زواجنا ، بدا كل يوم أن هناك توقعاً يتعلق بعلاقتنا لم نشترك فيه .

تجربة " سكوت "

حين تزوجنا ، كانت لدى فكرة عن رأس " ديبى " المليء بالتوقعات الرومانسية . لم نكن تحدثنا عن ذلك قط . وأتخيل أنها وضعت الكثير من التصورات ، وكذلك فعلت أنا . فى الحقيقة ، حين اندهشت لرؤيتها لى وأنا أطلب بطاقات البيسبول فى ذلك الصباح الأول ، تجاوزت الموقف بالضحك . لم يكن الأمر مهماً

بالنسبة لى . لقد تصادف فقط أننى شاهدت التلفاز لوقت طويل أثناء انتظارى لاستيقاظها . ولقد كنت متيماً بحب " ديبى " ، كنت كذلك منذ لقائنا الأول . كان الأمر ببساطة هو أننى لم أتوقع أننى مضطر لإبداء ذلك ، وكأننا نعيش أحد الأفلام الرومانسية . وفى نهاية الأمر ، فلقد كان ذلك خيالاً ، ولقد أصبحنا الآن على أرض الواقع . وبالطبع ، فإنها لم تر الأمر كذلك .

تجربة " ديبى "

لقد تربيت فى بيت لا يوجد به سوى أحد الأبوين ، لذا فلم أر زوجاً وزوجته يعيشان معاً بشكل فعلى . لهذا ، ولتعويض ذلك النقص ، بدأت أتخيل ما يجب أن يكون عليه الزواج . كنت أتخيل زوجى يحملنى إلى الفراش كل ليلة ، ويترك لى رسائل غرام على منضدة الزينة ، ويرسل لى باقات من الزهور ، ويكتب لى الشعر . وبأمانة ، فلقد توقعت أن يكون زوجى هو فارسًا على جواده المطهم . لقد تخيلت مآدب عشاء رومانسية وكلمات حلوة يهمس بها زوجى فى أذنى . لكن بمجرد أن تزوجنا ، علمت سريعاً أن " سكوت " مهتم بنتائج الرياضة ، أو بلعب الجولف بشكل أكبر من اهتمامه بأن يكون فارساً . ولقد تساءلت فى نفسى عما إذا كنت قد تزوجت الرجل الخطأ . على أية حال ، لم يكن قد مر وقت طويل على انفصالى عن خطيبى السابق ومقابلتى لـ " سكوت " . ربما أكون قد تزوجته كرد فعل لما حدث . لقد بدا أنه ليس هناك شىء مما يفعله يتفق مع توقعاتى للزوج المحب . ليس هناك شىء على الإطلاق .

كيف تمكنّا من حل المشكلة ؟

يمكننا أن نشير إلى النقطة التى اتخذ فيها زواجنا تحولاً إلى الأفضل . لقد كان ذلك فى السنة الثالثة حين بدأنا نتحدث بأمانة

وصراحة عن توقعاتنا . لم يخف أحدنا شيئاً . لقد قمنا بمراجعة تاريخ حياتنا الزوجية القصيرة ، وأعدنا تقييم ما وصلت إليه علاقتنا بسبب التوقعات الخاطئة وكيفية حدوث ذلك . لقد كان كل منا يحب الطرف الآخر ؛ فلم تكن تلك هى المشكلة . ولقد اتفقنا على أن المشكلة تكمن فى الطريقة التى يتوقع بها كل منا كيفية تعبير الآخر عن حبه . ولقد أخبرت سكوت عن مثلى العليا . واعترف هو بأن تعبيرات الحب لديه كانت ، كما قال ، أكثر " عملية " . وللمرة الأولى ، جنبت مقاييسى المرتفعة ، وأنصت إلى " سكوت " وهو يحكى لى كيف يظهر حبه بطريقة صادقة . ولقد أدى هذا إلى تعلم لغة الحب عند كل منا . على سبيل المثال ، فإننى أعرف الآن أن " سكوت " حين يتصل ليتأكد من وصولى إلى مكان ما آمنة ، أو حين يفحص السيارة قبل أن أمسك أنا بعجلة القيادة ، فهذه هى طريقته فى التعبير عن إعزازه وحبه لى .

لقد تعلمت أنا (سكوت) أن أقدر العاطفة الملموسة . إننى أعرف الآن ما تفعله كلمات المجاملة الرقيقة المكتوبة على إحدى البطاقات فى روح " ديبى " المعنوية . ولقد تعلمت أيضاً أن الزهور لها قيمة عالية حتى وإن كنا لا نستطيع تحمل ثمنها . أما عن أهم شىء فى حياتنا الآن فهو أنه لم يعد أحدنا يحاول قراءة أفكار الآخر . فى الحقيقة ، لقد صنعنا لعبة لتقييم مدى دقة قراءة كل منا لأفكار الآخر على مقياس يتراوح من واحد إلى عشرة .

لقد قطعنا شوطاً طويلاً . لازالت لدينا بطاقات البيسبول التى طلبها سكوت من شبكة التسوق فى أول يوم زواج لنا ، ونضحك فى كل مرة ننظر فيها إلى تلك البطاقات . فى الحقيقة ، لم نكن قط أكثر سعادة فى زواجنا مما نحن عليه الآن .

كلمة للأزواج الآخرين

ليكن كل منكما صريحاً فيما يتعلق بتوقعاته من الطرف الآخر . وكلما تحدثتما عن تلك التوقعات ، قلت احتمالات المشاكل الناتجة عنها .

السبب الثانى : عدم اختبار الذات

لا يمكن إنكار الأثر الذى خلفه الفيلسوف اليونانى " أفلاطون " ، تلميذ " سقراط " وأستاذ " أرسطو " . لقد لمس " أفلاطون " فى حواراته المختلفة تقريباً كل المشاكل التى شغلت من جاء بعده من الفلاسفة : ولقد كانت دروسه من بين الأشياء الأكثر تأثيراً فى تاريخ الحضارة الغربية ، وأعماله تُعد ضمن أروع ما كتب فى الأدب العالمى . وإذا طلبت من أى شخص أن يستشهد بما يحفظه من كلامه ، فلابد أنك ستسمع هذه الجملة البسيطة التى صارت دالة عليه: "إن الحياة بلا اختبار لا تستحق أن تعُاش".

ربما لم يكن أفلاطون يقصد الحياة الزوجية حين قال هذه الكلمات التى صارت الآن مشهورة بعد أن قالها منذ عهد بعيد مضى ، لكن لا يمكن أن تكون هناك كلمات أخرى أكثر مناسبة لأحوال الزواج فى هذه الأيام . فى زخم الأحداث المتلاحقة التى تحيط بمعظم الزيجات ، فإن اختبار الذات ، خصوصاً ذلك النوع الذى يتطلب محاسبة النفس بشكل جاد ، أصبح نادراً عزيزاً . متى كانت آخر مرة قمت فيها بتخصيص بضع لحظات لا لشىء إلا لتأمل موقعك من حياتك الزوجية ؟

بالنسبة لبعض الأزواج ، فإن عدم اختبار الذات هو السبب الأساسى فى اصطدام علاقتهم بالمشاكل . كيف يمكن أن يكون ذلك ؟ السبب هو أن الذات التى لا تُختبر تقود إلى مشكلتين كبيرتين تفسدان أى زيجة قوية .

المشكلة الأولى هى ما ندعوه **الذات العمياء** ، وتتكون هذه الذات من كل الأشياء التى يعرفها شريك حياتك ، ولا تعرفها أنت . هل تواجدت من قبل فى حدث عام ، فى حفلة ربما ، وتلوث وجهك أو تلوثت شفتك العليا بالطعام ؟ إن هذا يحدث لنا جميعاً ، لكن ليس كل من يحدث معه هذا يتحدث عنه . إنه أمر محرج بالنسبة لمعظم الناس ـ لكن ليس محرجاً بالنسبة لشريك حياتك ، حيث إنه لن يتردد فى إخبارك بما لا تعرفه عن مظهرك ، وكيفية إصلاح الأمر ، وستشعر بالامتنان له إزاء ذلك ، لكن ما لن تقبله هو أن يقوم شريك حياتك بذلك فيما يتعلق بمشاكل شخصية تود ألا تقربها . قد تقول زوجتك " أنت سريع الغضب " أو " أحياناً لا تكون حساساً " ، ويكون ردك : " ماذا ؟! كيف تجرئين على أن تتحدثى عن صفاتى ؟ " . حين تضرب زوجتك وتراً حساساً ، فإنك تقوم على الفور بتوخى الحذر ، وتقيم دفاعاتك . ويكون هذا طبيعياً . فمن غير الطبيعى أن نرغب فى الاستماع إلى معلومات حول الجانب المظلم من ذواتنا ، عن الجانب الذى نتمنى لو لم يكن حقيقياً . لكن هذه المعلومات تكون حيوية بالنسبة لبقاء الحياة الزوجية قوية .

> وما هى الرومانسية ؟ عادة ، تكون عبارة عن قصة لطيفة تجد فيها كل شىء " كما تحبه " ، حيث لا يبلل المطر معطفك قط ، ولا تقرص الحشرات أنفك أبداً ، ويكون الجو ربيعاً دائماً .
>
> *" دى . إتش . لورانس"*

ولقد استغرق الأمر بعض الوقت بالنسبة لى كى أتعلم هذا الدرس . إن تلقى الملاحظات على ما أقوله لا يتفق مع فكرتى عن قضاء وقت طيب . وفى المقابل ، فإن " لايس " يستمتع بهذا الأمر ، لقد فاجأنى أكثر من مرة بسؤال بسيط هو : " ما الذى يجعلنى زوجاً أفضل مما أنا عليه الآن ؟ " وفى أول مرة سألنى فيها هذا السؤال اعتقدت أنه يمزح ، لكنه كان يعنى ما يقول . وبمرور السنوات تعلمت كيف أحذو حذوه ، وأحياناً كان يسبب ذلك بعض الألم . لكن الأمر يستحق .

دعونى أعطكم مثالاً سريعاً . إننى أعتبر نفسى جيدة الإنصات ، حيث إننى لم أحصل فقط على تدريبات متقدمة على هذه المهارة فى سنوات الجامعة . بل أميل أيضاً بشكل فطرى إلى الأصدقاء والأقارب وكل الناس تقريباً . لكن منذ بعض الوقت ، اكتشفت شيئاً فى أسلوبى فى الإنصات يضايق بعض الناس بما فى ذلك " لايس " . لقد قال لى : " هل تدركين كم مرة تقومين فيها بمقاطعة جملى ؟ وإلى أى حد تكونين مخطئة حين تفعلين ذلك؟ " " ماذا ؟! " استمر " لايس " قائلاً : " إننى أعرف أنك حسنة النية ، ولكنى رأيتك تفعلين هذا كثيراً ، وهو شىء يدعو إلى الضيق إلى حد ما " وأعطانى " لايس " بعض الأمثلة عن كيفية وضعى الكلمات على لسان الشخص الآخر كى يعرف أننى أتابع ما يقوله وأفهمه . قال " لايس " : " إننى لا أحب أن تقفزى إلى النتائج فيما يتعلق بما أقوله ، فأحياناً أشعر أن هذا معناه هو أن صبرك قد بدأ ينفد فى الإنصات إلىّ " . ولقد كان محقاً . ورغم شدة ما قاله ، إلا أنه أوضح لى جزءاً من ذاتى العمياء ، وساعدنى على تغيير سلوكى ، بالإضافة إلى حياتى الزوجية إلى الأفضل .

إن الذين ينصتون جيداً لانتقادات شركاء الحياة فى الوقت المناسب يقللون الجوانب العمياء فى ذواتهم ، أما الذين لا يفعلون ذلك ، فيعيشون حياة تتسم بالنكران يمكن أن تفسد أى زيجة قوية .

تمرين ٥ : السؤال الكبير

خذ لحظة الآن على الفور للتفكير فى هذا السؤال المهم : " ما الذى يجعلنى زوجاً أفضل ؟ " سيقودك تمريننا فى كتابى التمرينات إلى تجربة مثيرة للأفكار تساعدك على التخلص من بعض الجوانب العمياء فى ذاتك كى تصبح الزوج الذى تريد أن تكونه . ويمكن لكلا الزوجين الاستفادة من هذا التمرين .

المشكلة الرئيسية الثانية التى تنتج عن عدم القيام بمحاسبة النفس هى ما نسميه **بالذات المستترة** . ويدل هذا على كل شىء تعرفه أنت ، ولا

يعرفه شريك حياتك . إن لكل منا رغبة طبيعية ذاتية فى أن يكون معروفاً ، لكننا غالباً ما نطمس نقاط ضعفنا بسبب الخوف . إننا نخشى أن يرانا الآخرون عاطفيين أكثر من اللازم . أو غير عاطفيين كما ينبغى ، أو واثقين أكثر من اللازم ، أو غير واثقين بما يكفى ، باختصار فإننا نخشى الرفض ، حتى من الشخص الذى يحبنا أكثر من أى أحد آخر . نقول لأنفسنا : " **إذا عرف زوجى الحقيقة ، فلن يحبنى** . والنتيجة أننا نقوم بإخفاء جوانب من ذواتنا عن شركاء حياتنا لحماية أنفسنا من هذا الرفض المحتمل ، سواء كان حقيقياً أو متخيلاً .

> إذا كان الحب ... يعنى أن يستوعب المحب حبيبه ، إذن لا توجد علاقة حقيقية ، فالحب يتبخر ، ولا يبقى له شىء تماماً ، كما يضيع تكامل الذات .
>
> *" آنى آوكلى "*

قد تتساءل فى نفسك عن النوع الذى نتحدث عنه من الإفضاء . إن الأمر لا يتعلق بعدم الأمانة بقدر تعلقه بالضعف البشرى . وربما يكون متعلقاً بأى شىء ، كبر أو صغر ، فربما لا تعترف بأنك فقدت خمسين دولاراً فى متجر البقالة خوفاً من أن تبدو أحمق بالنسبة لشريكة حياتك . وقد لا تخبر شريكة حياتك بأن لديك أسراراً خاصة بك ، وتحتفظ مثلاً بسر مظلم يتعلق بتعرضك للانتهاك الجنسى كطفل خشية أن ينظر إليك شريك حياتك على أنك قذر . وكلما طالت فترة احتفاظك بأسرارك ، زاد انغلاقك ، حتى تبدأ فى إخفاء بعض جوانب شخصيتك حتى عن نفسك . وهنا تبدأ فى التعجب بشأن سوء أحوال حياتك الزوجية . إن السبب هو أن **ذاتك المستترة** تحول بينك وبين تلقى الحب الذى تتمناه .

إننى أعرف زوجين ، غارقين فى الحب ، كانا قد تزوجا منذ أكثر من اثنتى عشرة سنة حين فجرت الزوجة قنبلة . حدث هذا بعد بضعة أيام من رحلة قاما بها فى المدينة التى نشأت فيها الزوجة ، حيث وجدها زوجها تجلس إلى مائدة المطبخ باكية ، وكان الوقت آخر الليل .

سألها زوجها : " ما الأمر ؟ " وجثا بالقرب من كرسيها فأشارت إليه أن يجلس قبالتها .

قالت الزوجة : " أريد أن أخبرك بشيء لا تعرفه عني " . وبدأ القلق يتسلل إلى زوجها وهو يراها تنتحب دون أن تتكلم . أعطاها بعض الوقت ، وحين لملمت شتات نفسها حكت له قصة انتهاك جنسي فظيعة مرت بها في طفولتها . وأثناء سني زواجهما الاثنتي عشرة ، كان أحياناً يشك في شيء كهذا ، لكنه لم يسمع قط كلمة عن هذا الأمر حتى تلك الليلة . لقد أغلقت ذاتها المستترة على سرها .

ويمكن أن تقودنا تلك الذات المستترة إلى الإنكار ، ويمكن أن تقودنا إلى الشك ، وكلا الأمرين يشوه الحقيقة . ولا عجب في أن عدم اختبار الذات يؤدي ببعض الزيجات القوية إلى الاصطدام بمشاكل سيئة (سنتعلم المزيد حول كيفية التكيف مع عدم اختبار الذات ، وتغييره في فصول لاحقة ـ خصوصاً الفصل الثالث) .

السبب الثالث : الأزواج غير المهرة

إن كل زيجة تعاني من أحد أوجه النقص ، وقد يتمثل هذا في إدارة النقود ، أو التوتر الجنسي ، أو المشاكل مع الأصهار ، أو أحمال العمل غير المتوازنة ، أو تسوية النزاعات ، أو صعوبات التواصل ، أو الغضب ، أو عدم الأمانة ، أو أي شيء آخر . ويعتبر وجه النقص أو نقطة الضعف هذه شيئاً سيئاً يفسد الأمور الجيدة في العلاقة[1] . ولولا هذا الشيء لرأى الزوجان كل شيء آخر بنظرة أكثر إيجابية ، لكنهم يرون هذا الشيء بمثابة التفاحة الفاسدة الشهيرة التي تفسد السلة بالكامل .

لقد اعتدنا كل صيف ، وعادة ما يكون ذلك في يوليو ، لسنوات عديدة مضت أن نقابل عددًا من متخصصي العلاقات الزوجية الآخرين على مستوى البلاد ، وهم أناس تخصصوا في فهم العوامل التي تؤدي إلى نجاح الزواج ، وتلك التي تؤدي إلى عدم نجاحه . وفي هذه المناسبات نجلس حول موائد المؤتمرات ، ونتحدث أثناء تناول الغداء ، ونتقابل

بشكل غير رسمي في الردهات . وفي كل مرة نجتمع فيها ، تتحول المحادثة سريعاً إلى " تنمية المهارات " . ولقد توصل هؤلاء الخبراء المرة تلو الأخرى إلى أن غالبية الأزواج يمكنهم تحسين علاقتهم الزوجية بشكل كبير بأن يتعلموا مهارة جديدة للتعامل بشكل أفضل مع أوجه النقص الرئيسى في علاقتهم . وتؤيد الأبحاث النظرية والعلمية هذا المفهوم : إننا جميعاً بحاجة إلى مهارات جديدة لكى نعمل على إنجاح حياتنا الزوجية .

إن الأزواج الذين يعيشون فى نزاع متصل، على سبيل المثال ، يمكنهم أن يتعلموا كيف يمكنهم إحلال الشكوى محل الانتقاد (وهو استبدال مفيد بشكل جذرى لا يعرف بشأنه إلا القليل من الأزواج) وسيقلل هذا من عدد مشاجراتهم . والأزواج الذين لا يحسنون إدارة النقود يمكنهم أن يتعلموا تنفيذ ميزانية تقلل دينهم ، وتساعدهم فى السيطرة على الأمور المالية . أما الأزواج الذين يعانون من مشكلات جنسية فيمكنهم أن يتعلموا مناقشة مشكلتهم تلك ، والعمل على حلها ، وتعد كيفية قيامهم بذلك أمراً حاسماً فيما يتعلق بإحياء سعادتهم الجنسية من سباتها . والفكرة هنا هى أنه فى كل وجه من أوجه النقص هناك مهارة جديدة يمكنها معالجة ذلك النقص . وللأسف، فإن الكثير من الأزواج يشعرون بالرضا عن أنفسهم إلى درجة تجعلهم لا يبذلون الجهد المطلوب لتعلم مهارة جديدة وممارستها ـ حتى إن كان ذلك سيصنع فارقاً هائلاً .

وتعد الصيغة " س ص ع " مثالاً سريعاً . لقد درسنا هذا الموضوع لآلاف الأزواج بالفعل . فى الأسبوع الماضى فقط ، عملنا مع زوجين كانا يواجهان مشاكل ؛ لأن كل انتقاد بسيط موجه من أحدهما إلى الآخر كانت تنتج عنه مشاجرة ضخمة ، فقد تقول الزوجة شيئاً ينطوى على انتقاد (ويكون ساخراً فى الغالب) حول طريقته فى القيادة ، على سبيل المثال ، فينتاب الزوج الغضب . أو قد يقول الزوج شيئاً حول إضاعة الوقت فى الاستعداد للخروج صباحاً ، فينتهى الأمر إلى الضيق والتجهم . مع ذلك ، فبمجرد تعلمهما " الصيغة س ص ع "، تغير كل هذا . وإليكم طريقة ذلك : فى الموقف " س " ، حين تفعل التصرف " ص " ،

فإننى أشعر بالشعور " ع " . لذا فبدلاً من إبداء ملاحظة انتقادية بشأن طريقة الزوج فى القيادة ، فقد تعلمت الزوجة أن تقول : " حين تسير فى شارع فورث ستريت ، وأطفالنا فى الكرسى الخلفى من السيارة وأراك تزيد السرعة كى تلحق بإشارة المرور قبل إغلاقها ، فإننى أشعر أحياناً أنك تعتبر اللحاق بإشارة المرور أكثر أهمية بالنسبة لك من سلامتنا " ، وهذه الطريقة البسيطة فى صياغة الشكوى تنطوى على احتمالات مشاكل أقل بكثير من القول : " يالك من سائق عابث متهور ! " فى الموقف " س " ، حين تتصرف التصرف " ص " ، فإننى أشعر بالشعور " ع " . وهناك بالفعل عشرات وعشرات من مهارات التواصل وآلياته مثل هذه الآلية التى يمكن للأزواج استخدامها فى ملء صندوق أدوات الحياة الزوجية الخاص بهم .

> الحق أقول لكم ، لم يعد العقل والحب متلازمين بشكل كبير هذه الأيام .
> " وليام شكسبير "

ربما تظن أن حياتك الزوجية ليس بها أى وجه من أوجه النقص . إذا كان الأمر كذلك ، فربما يكون ذلك هو وجه النقص الأكبر ! ولتسمح لنا بتوضيح هذا وتبسيطه . إن تعديل التوقعات التى لم تتحقق لا يقضى على أوجه النقص ، ولا يتم هذا أيضاً فى حالة استكشاف الذات التى لم تتعرض للاختبار . كما قلنا من قبل بالفعل ، بكل زواج وجه من أوجه النقص . قد يختلف الأمر بالنسبة لكل زوجين ، لكن ثق فى أن كل زوجين يعانيان من أحد أوجه النقص . لكن ما لا يكون موجوداً بشكل ضرورى فى كل زواج هو المهارة المطلوبة للتغلب على النقص . ولهذا فقد يكون هذا السبب الثالث للمشاكل التى تتعرض لها الزيجات القوية أكثر الأسباب شيوعاً .

لذا ، إذا كنت تشعر بأن هذا السبب ينطبق بشكل خاص على زواجك فلا تقلق . يمكنك أن تتأكد من أننا سنعطيك فى الفصول اللاحقة بعض

أهم المهارات التى تحتاجها لإنجاح زواجك رغم ما تفتقر إليه من مهارات .

السبب الرابع : الخيارات غير الجيدة

استمع إلى هذه الكلمات " إننا نقف فى مفترق الطرق ، كل دقيقة ، وكل ساعة ، وكل يوم ، لنصنع اختياراتنا . إننا نختار الأفكار التى نسمح لأنفسنا باعتناقها ، والعواطف التى نسمح لأنفسنا بالشعور بها ، والأفعال التى نسمح لأنفسنا بالقيام بها . ويأتى كل اختيار فى إطار منظومة القيم التى اخترناها لتحكم حياتنا . وفى اختيارنا لمنظومة القيم تلك ، فإننا نقوم ، بطريقة فعلية ، بأهم اختيار نقوم به على الإطلاق " . كانت هذه كلمات " بنيامين فرانكلين " ، وفيها من الحكمة بالنسبة للأزواج أكثر حتى مما كان ينوى .

إن الخيارات التى نتخذها تشكل البوصلة التى توجه رحلتنا الزوجية ، فالخيارات الصائبة تجعلنا نستمر فى الإبحار بنعومة وسلاسة فى الاتجاه الصحيح ، أما الخيارات السيئة فتقودنا نحو الصخور . وكل يوم فى كل حياة زوجية ، فإن الأزواج يصنعون اختيارات تبقى عليهم فى الاتجاه الذى يريدونه ، أو تقودهم إلى أماكن يخشونها .

ومن الصعوبة بمكان أن نؤكد على مدى قوة وتأثير اختياراتنا ، حتى الصغير منها ، على تحديد طريقنا نحو المستقبل . وتوضح قصة أسطورية لرجل فى محطة قطار سان لويس هذه الفكرة ، فلقد حرك هذا الرجل بطريق الخطأ جزءاً صغيراً من شريط السكة الحديد بمقدار ثلاث بوصات لا أكثر ونتيجة لذلك ، فإن القطار الذى كان من المفترض له أن يصل إلى نيو آرك بنيوجيرسى ، انتهى به المطاف فى محطة بنيو أورليانز فى لويزيانا ، على بعد حوالى ألف وثلاثمائة ميل من وجهته الأساسية . وهذه القصة ، سواء صحت أم لا ، توضح ما يلى : " نحن نختار مصيرنا "

وهذا هو السبب فى أن الاختيارات غير الجيدة هى أحد الاختيارات الأساسية لتعرض الزواج للمشاكل . وإليكم بعض الأمثلة على الاختيارات السيئة التى يقدم عليها بعض الأزواج :

الزوجة التى تختار إخفاء معلومات عن زوجها بشأن النقود التى أنفقتها مع إحدى صديقاتها فى جولة تسوق قريبة .

الزوج الذى يعلم أن جدول عمله يفسد حياته الزوجية ، ومع ذلك يختار العمل بنفس الإيقاع لأن عمله " يتطلب ذلك " .

الزوجة التى تختار أن تستخدم الجنس مع زوجها كنظام مكافأة بدلاً من استخدامه كتعبير عن العاطفة .

الزوج الذى يختار إخفاء حقيقة الديون التى تتراكم على بطاقات الائتمان عن زوجته .

الزوجة التى تختار الاعتراف بأشياء تتعلق بزواجها لأمها ، وهى تعلم أن زوجها سيُجن لذلك .

الزوج الذى يختار أن يكون مع أصحابه الذين من المحتمل أن يورطوه فى مواقف تتنافى مع الأخلاق سيندم عليها لاحقاً .

الزوجة التى تختار أن تعطى رأياً أميناً حين يطلب زوجها ملاحظاتها بشأن حياته العملية .

الزوج الذى يختار الانغماس فى عادة ضارة بالصحة على الرغم من التحذيرات المتكررة من طبيبه .

الزوجان اللذان يختاران ألا يحصلا على الإرشاد الذى يحتاجانه فيما يتعلق بزواجهما ، أو لنفسيهما وهما يعلمان أنهما فى حاجة إلى ذلك .

وبغض النظر عن عدم أهمية أحد الخيارات فى نظرنا فى لحظة ما ، إلا أنه سيقود خطواتنا إلى شىء إما يثرى علاقتنا ، أو ينقص منها .

وتزخر العلاقات الزوجية بالمئات من المواقف الفاصلة كل أسبوع ، وحين نختار الطريق السليم ، فهذا يضمن لنا فى الغالب التعرض لعدد أقل من الأمور السيئة .

ومرة أخرى ، سنعرض الحلول اللازمة للتخلص من آثار الاختيارات فى فصول أخرى - خصوصاً الفصلين الخامس والسادس . أما الآن فإننا نطلب منك أن تأخذ لحظة لتدبر بعض الخيارات التى اخترتها ، وكان لها تأثير على زواجك بإكمال التمرين السادس فى كتابى التمرينات .

تمرين ٦ : الكثير من الاختيارات

إن أحد أفضل الأشياء التى يمكن لزوجين القيام بها من حين لآخر هو مراجعة الاختيارات التى اتخذاها ، سواء الجيد أو السيئ منها ، وأدت إلى تشكيل الحالة الراهنة لعلاقتهما . باختبار هذه الاختيارات فإننا نستمد الطاقة التى تمكننا من اتخاذ المزيد من القرارات البناءة التى ستؤدى إلى إرساء دعائم علاقة أقوى . سيساعدك هذا التمرين فى القيام بذلك بالضبط .

السبب الخامس : الظروف غير المتوقعة

ربما يكون الزوجان قد قاما بالتخلص من كل توقعاتهما غير الواقعية ، وربما يكون كل منهما قد قام بتشجيع الطرف الآخر على إبداء الملاحظات ، وجعل نفسه كتاباً مفتوحاً لشريك حياته . وربما يكون الزوجان قد تعلما المهارات اللازمة للتغلب على أكبر أوجه النقص فى حياتهما الزوجية . وبنعمة من الله ، ربما يكونان قد نجوا من اختيار خيارات خاطئة . ربما يكونان قد صنعا كل الأشياء بصورة صائبة . لكن هذا لا يحمى زواجهما القوى من كل شىء ؛ لأن بعض الأشياء السيئة تضرب الزواج القوى كالبرق فى وضح النهار . قد يحدث شىء يقلب زواجك ، فضلاً عن أن يقلب حياتك كلها رأساً على عقب ، من حيث لا تدرى ولا تحتسب .

لن أنسى مطلقاً النظرة التى رأيتها فى عينى " راى " فى اليوم الذى دخل فيه من باب مكتبى فى العمل وطلب الحديث . وكزملاء فى نفس الجامعة ، كنا نعرف بعضنا البعض لمدة طويلة بما يكفى لأن أرى على الفور أن هناك خطأ ما . دخل " راى " الغرفة وأغلق الباب وأخبرتنى بأن ابنته ، " ليز " ، التى تبلغ من العمر ستة عشر عاماً ، قد تركت البيت . ولقد كان " راى " يشعر بالخزى بشكل كبير لدرجة أنه ظل يومين قبل أن يتصل بالشرطة وقد أسر لى " راى " قائلاً : " أنا و " نانسى " نشعر ببعض البرود ، فلا نعرف كيف نشعر بالغضب أو الاكتئاب أو الإثارة " وبدأت شفته السفلى فى الارتعاد بينما انقبض صدرى لتألمى له .

سألته قائلاً : " كيف حال علاقتك بنانسى ؟ " .

انهار " راى " وارتجفت كتفاه ، وبدأت الدموع تنهمر من عينيه وهو يقول : " إنها حتى لا تتحدث إلىّ . فى الليلة السابقة على رحيل " ليز " ، تشاجرنا لأنها انزعجت من منعى لها من الخروج ، ولقد تضايقت جداً لدرجة أننى منعتها ساعة أخرى " ، وكان " راى " يحاول السيطرة على دموعه وأنا أعطيه علبة من المناديل الورقية .

> إن إضرام النار يحتاج إلى حجرين
>
> *" لويزا ماى ألكوت "*

سألته قائلة : " إذن فنانسى تعتقد أنك السبب فى رحيل " ليز " ؟ " .

دافع " راى " عن رد فعل زوجته ، ولام نفسه بإحساس شديد بتأنيب الضمير . حاولت جهدى التسرية عن صديقى وزميلى فى ذلك اليوم ، لكننى شعرت بعدم جدوى ذلك . مر يوم آخر قبل أن تعود " ليز " آمنة إلى البيت بعد الاختباء عند صديقة لها كان أبواها خارج المدينة . وشعر " راى " و " نانسى " بالارتياح ، على أقل تقدير . وكانا يأملان أن تعود الحياة إلى طبيعتها سريعاً ، لكن هذا لم يحدث . ومرت الأسابيع ومرت بعدها الشهور ، خفت حدة ردود فعل " ليز " ، لكن " راى " و " نانسى " ، القريبين جداً فى الأحوال الطبيعية ، أصبحا بعيدين .

وحين زاد هذا ، بدأ الخوف يتسلل إليهما . عندئذٍ مر " راى " بمكتبى مرة أخرى ، لكن ليحصل على النصيحة فيما يتعلق بالعلاقات الزوجية بشكل متخصص هذه المرة . ويسعدنى أن أقول إنهما حصلا على المساعدة التى يريدانها ، وتجاوزا المشاكل التى خلفتهما أزمتهما العائلية . لكن ليس كل الأزواج الذين يصطدمون بظروف قميئة غير متوقعة يصادفون هذا الحظ الحسن . إننا جميعاً نعرف أزواجاً يهزمهم ظرف سيئ فيحطم زواجهم إلى الأبد .

إن الحياة مليئة بالكثير من الظروف التى تختبر قوة الأزواج : ومنها أزمات التوظيف ، والجروح الخطيرة ، وطلاق أحد الأصدقاء المقربين ، والكوارث الطبيعية ، ومآسى المجتمع الناتجة عن الجرائم ، وسوء الاستغلال ، والعقم ، وتمرد الأبناء أو البنات ، والخسارة المالية ، والأمراض التى تهدد الحياة ، والتعرض للسرقة ، والحوادث تحت تأثير الكحوليات والخيانة ـ والقائمة لا تنتهى . لذا فالحياة تمتلئ بالمواقف السيئة التى تخرج عن سيطرتنا . وبينما يبدو أن بعض الأزواج يسيطرون على رد فعلهم لهذه الأشياء السليمة أفضل من غيرهم ، فالقليلون منهم يكون بإمكانهم تفادى مواجهتها من الأساس .

بالنسبة لبعض الأزواج ، فإن الأحداث غير المتوقعة فى الحياة هى السبب الرئيسى فى تعرض زواجهم للمشاكل ، حيث تفاجئهم الأحداث كشخص يوجه إليهم لكمة تحت أضلعهم من حيث لا يدرون ، ولا يحتسبون فتطيح بحياتهم الزوجية . ومن منا يستطيع أن يتنبأ بالأثر الناتج عن مثل هذه الأحداث على علاقته .

لقد كرسنا الفصل السادس من هذا الكتاب للتوصل إلى حلول لهذه التجارب الشديدة الوقع التى مر بها الكثيرون منا .

الأمر على ما يرام حتى الآن

لا شك فى أن بإمكانك أن تفكر فى أسباب أخرى لحدوث المشاكل فى الزيجات القوية ، لكن هذه القائمة المكونة من خمسة عناصر تحمل

أسباباً كافية : التوقعات التى لا تتحقق ، وعدم اختبار الذات ، وعدم مهارة الزوجين ، والاختيارات غير الجيدة ، والظروف غير المتوقعة .

ربما يمكنك من خلال هذه القائمة التعرف بشكل فورى على السبب الرئيسى فى ضعف موقف زواجك . فربما تدرك أنك مازلت متمسكاً بالتوقعات غير الواقعية التى تحول بينك وبين تحقيق الرضا . وربما تدرك أنك بحاجة إلى القيام ببعض المحاسبة لذاتك بشكل جاد فيما يتعلق بالطرق التى تحمى بها نفسك ، أو طرق إخفائك لذاتك عن شريك حياتك . وربما ترى ، مثل الكثيرين غيرك ، أن المشاكل قد تحدث بسبب الاختيارات الخاطئة . فإذا جاءتك ضربة مؤلمة مفاجئة فى صورة ظرف سيئ خارج عن سيطرتك ، فلست بحاجة إلى أن يخبرك أحد بأن زواجك قد اهتز .

ربما ينطبق عليك سبب من هذه الأسباب أكثر من غيرك ، أو ربما لا ينطبق عليك أى منها على الإطلاق . وأياً كانت الأسباب ، فقد خصصنا بقية هذا الكتاب لمساعدتك فى الاستفادة بأقصى قدر ممكن من حياتك الزوجية القوية ـ حتى حين تحدث المشاكل .

أسئلة للتدبر

١. هل توافق على أن هذه الأسباب الخمسة ـ التوقعات التى لا تتحقق ، وعدم اختبار الذات ، وعدم مهارة الأزواج ، والاختيارات غير الجيدة ، والظروف غير المتوقعة ـ هى الأسباب الرئيسية للأمور السيئة التى تحدث للأزواج ؟ ما هى الأسباب الأخرى التى قد تضيفها ؟

٢. ما هى التوقعات غير الواقعية التى تتمسك بها ، ومن الممكن أن تتسبب فى مشكلة لزواجك ، وكيف تغيرت هذه التوقعات بمرور السنوات فى علاقتك الزوجية ؟

٣. هل تعرفت على وجه النقص الرئيسى فى زواجك ؟ ما هو ؟ وماذا تفعل لكى تقلل من حجم المشكلة الناتجة عنه ؟

٤. إننا جميعاً تقريباً نختار اختيارات غير جيدة تؤثر على زواجنا ، فبالنظر إلى الوراء مستعرضاً علاقتك الزوجية ، ما هى الخيارات التى تتمنى الرجوع فيها ؟ ولماذا ؟

طريقان افترقا فى أعماق الغابة
فاخترت منهما الأقل استخداماً ،
ولقد صنع هذا الاختيار كل الفارق .

" روبرت فروست "

٣

تعامل مع هذه المشكلة أولاً ...
وسيصبح كل ما عداها أسهل

هناك خيط رفيع يفصل بين العقبة والفرصة ، وينكشف هذا الخيط الرفيع فى اللحظة التى يبدأ فيها الزوجان النظر إليه من زاوية مختلفة .

ما هو الفرق بين العقبة والفرصة ؟ إنه وجهة نظرنا تجاهها ، إن كل فرصة تنطوى على صعوبة ، وكل صعوبة تنطوى على فرصة

" جيه . سايدلو باكستر"

لقد كان ذلك أفضل حفل زفاف حضرناه قط ، كان الجميع موجودين ، وكل المدعوين الذين زاد عددهم على المائة ؛ مازالوا يتحدثون عن ذلك الحفل ، بعد سنوات من حدوثه . كان اللحم مطهواً بشكل رائع ، وكان الكعك والمخبوزات يتسمان بمذاق رائع وشكل جذاب ، وكانت الزهور جميلة ، وفرقة الأوركسترا المكونة من ١٢ عازفاً كانت رائعة ، وكذلك المشهد البانورامى من قاعة الحفلات بالفندق ، لقد بدا كل شىء رائعاً ، وكان الشىء الوحيد غير الموجود هو الزفاف نفسه .

قبل الحفل بأسبوع كانت العروس قد تراجعت . لم تكن هناك كارثة قد حلت ، ولم تكن هناك أسرار خفية قد تم البوح بها . لقد أرادت فقط تأجيل الزفاف لفترة حتى تستوثق من أنها تفعل الصواب . ووافق العريس رغماً عنه . وعندما اتصلا بالمصورين ومتعهدى الحفل لإلغاء الحفل ،

اكتشفا أن الوقت قد فات بالنسبة لإلغاء الزهور ، أو الأوركسترا . لذا فقد قام العروسان ، بالإضافة إلى والدى العروس ، بخطوة ربما تكون إحدى الخطوات العظيمة فى تاريخ حفلات الزفاف ، لقد أقاموا الحفل رغم كل شىء . وتم إعلام الضيوف مسبقاً بأن الزفاف قد تم إلغاؤه ، لكن لم يتم إلغاء الحفل .

كانت المناسبة مطابقة لأى حفل زفاف تقليدى فخم فيما عدا أن أم العروس - التى كانت تتمتع بروح الدعابة - طلبت مناشف جديدة مكتوباً عليها : " حفل سعيد دون زفاف " ومر الحفل دون أى تعديلات أخرى من أى نوع .

لم يستطع بعض المدعوين منع أنفسهم من التساؤل عن قصد الأم من الرسالة المكتوبة على المناشف ، واستنكر بعضهم ما فعلته الأم معتبرين أن ما حدث شىء محزن .

ووجد آخرون أن هذه الرسالة مضحكة ، ورأوا فى الاحتفال محاولة للاستفادة بأكبر قدر ممكن من موقف سيئ . وكان الاختلاف فى الرأى راجعاً إلى اختلاف وجهة نظر كل فريق ، وبينما رأى بعض الناس أن إقامة الاحتفال بهذه الصورة شيئاً حزيناً ، رأى آخرون موقفاً إيجابياً .

> إننى مقتنع أن الحياة عبارة عما يحدث لى بنسبة ١٠ بالمائة والكيفية التى أستجيب بها لما يحدث بنسبة ٩٠٪ . لذا فالأمر بيدك فنحن الذين نملك التحكم فى ردود أفعالنا .
>
> *" تشك سويندول "*

وجهة النظر . إن وجهة النظر من الممكن أن تصنع فارقاً هائلاً فى كيفية رؤية شخصين لنفس الشىء ، خصوصاً فى الزواج . فما يراه أحدنا على أنه موقف خطير ينطوى على مشكلة ، قد يراه شخص آخر على أنه أمر مثير - الفرق الوحيد هو وجهة النظر . وليس هناك أكثر إضراراً بالأزواج من وجهة النظر السيئة التى تسرى فى الزواج القوى ، لهذا السبب ، فإننا نكرس فصلاً كاملاً لهذه المشكلة التى يمكن أن تؤثر على أى زيجة .

لماذا نقول إن كل زوجين في حاجة إلى تحسين وجهة نظرهما يرجع هذا إلى أن وجهة النظر تؤثر على كل مشكلة من مشاكل الزواج التى يواجهها الأزواج . وبغض النظر عن طبيعة الأزمة التى يحاول الزوجان التكيف معها ، فإن وجهات نظرهما سوف تختلف تجاه المشكلة ، وتؤدى إما إلى تخفيفها ، أو جعلها أسوأ ، وليس من قبيل المبالغة أن نقول إن وجهة النظر من الممكن أن تقيم الزواج على أسس ثابتة ، أو تؤدى إلى انهياره .

ونبدأ هنا بالتأكيد بشدة على مدى أهمية وجهات النظر ، وقوة تأثيرها بشكل لا يمكن إنكاره على العلاقات الزوجية . وسنبين لك كيف أن وجهة نظرك هى أهم أصولك الزوجية - وكيف أنها من الممكن أن تساعدك على تجاوز أكثر الظروف تحدياً . بعد ذلك ، سنسير معك خطوة بخطوة نحو تكوين وجهة نظر إيجابية ناجحة ، حتى إن كنت تشعر أن زواجك ليس كذلك ، وأخيراً ، فإننا سوف نكشف عن العلامة الأكيدة ، الثمرة الأكثر وضوحاً لوجهة النظر الإيجابية فى الزواج .

أهم أصولك الزوجية

قالت " ليزلى " ونحن جالسان فى سيارتنا ننتظر فى هدوء تحول إشارة المرور : " أليست هذه هى الحقيقة ؟ " . وكانت تشير بسؤالها إلى الملصق الموجود على مؤخرة السيارة التى أمامنا حيث كان مكتوباً عليه : " التعاسة اختيار " .

إنها كذلك بالفعل . إذا كنت تعساً اليوم ، فمن المحتمل أن بإمكانك الإشارة إلى مجموعة الظروف التى جعلتك كذلك . وربما تكون محقاً فى مشاعر التعاسة التى تشعر بها . لكن ربما تكون مخطئاً ، إن الظروف وحدها لم ينتج عنها تعاسة تساوى قدر التعاسة التى جلبتها إليك وجهة نظرك التى اخترتها لنفسك استجابة لتلك الظروف .

> إن الناس يشعرون بالسعادة بقدر استعداد أذهانهم للشعور بها .
>
> *" ابراهام لينكولن "*

يقول رجل الدين " تشك سويندول " : " كلما تقدمت فى العمر ، أدركت أثر وجهة نظرى على حياتى ، إن وجهة النظر بالنسبة لى أكثر أهمية من الحقائق ، أكثر أهمية من الماضى ، ومن التعليم ، ومن المال ، ومن الظروف ، ومن الفشل ، ومن النجاح ، أهم بكثير مما يقوله الآخرون أو يفعلونه ، إنها أكثر أهمية من المظهر أو الموهبة أو المهارة " ، ثم أضاف قائلاً : " إن أكثر ما يلفت الانتباه فى الحياة هو أننا نستطيع اختيار وجهة نظرنا فى كل يوم من أيام العام ، وقال : " لا يمكننا أن نغير الماضى ، ولا يمكننا كذلك أن نغير الطريقة التى سيتصرف بها الآخرون ، كما لا يمكننا تغيير ما لا سبيل إلى تفاديه " بعد ذلك يقول رجل الدين هذه الملحوظة المثيرة للإعجاب : " إن الشيء الوحيد الذى يمكننا فعله هو أن نلعب على الوتر الذى لدينا ، وهو وجهة النظر " .

إن الأزواج السعداء لا يكون لديهم مجموعة خاصة من الظروف ، لكن يكون لديهم مجموعة خاصة من وجهات النظر . ومما لا شك فيه ، فإن الشكوى من ظروفنا ـ أو من شريك حياتنا ـ حين لا نجد فيها ما نريده أمر مغر ، إلا أن الشكوى تزيد الأمور سوءاً فحسب ، لم يسمع أى منا زوجين يقولان : " لقد وصلنا إلى نقطة تحول فعلية فى علاقتنا منذ أن تعلمنا أن يشتكى أحدنا للآخر ويلومه " إن مصيرنا كأزواج يتحدد ، لا بالشكوى ، بل باختيار كل زوجين منا أن يتساميا على ما يدعو كلاً منهما إلى الشكوى ، حتى وإن كانت شكوى كل منهما موجهة نحو الطرف الآخر .

إن من أكثر قصص الحياة التى صادفتها إلهامًا قصة أحد الناجين من معسكرات الأسر والتعذيب ويدعى فيكتور فرانكل . ولقد قمت أنا و " لايس " بقراءة قصته لأول مرة حين كنت فى الجامعة . وعلى الرغم من المعاملة التى لا يحتملها بشر والتى تعرض لها على يد جيستابو

هتلر ، فقد قال " فرانكل " عبارة لازالت عالقة فى ذهنى حتى هذا اليوم ، حيث قال : " إن الشىء الوحيد الذى لا يمكنكم تجريدى منه هو الطريقة التى أختارها للاستجابة لما تفعلونه بى . إن آخر شىء فى حرية المرء هو أن يختار وجهة نظره فى ظرف معين . إذا كان هذا ينطبق على التعاسة التى كان يشعر بها " فرانكل " فى حالته الرهيبة تلك ، فإنه ينطبق بالتأكيد على أشد الزيجات تعاسة . لا يستطيع أحد أن يسلبنا الحرية فى اختيار وجهة نظرنا أياً كانت الظروف التى نمر بها . لذا فإن التعاسة ، خصوصاً فى الزواج ، تكون اختياراً .

تمرين ٧ : وجهة نظرك

هل قمت قط بتقييم وجهة نظرك ؟ هل يقول الناس عنك إن وجهة نظرك إيجابية فى الغالب أو سلبية فى الغالب ؟ ماذا عن شريك حياتك ؟ إن هذا التمرين فى كتابى التمرينات سيساعد كلاً منكما على تحديد وجهة نظره . وما أهمية ذلك ؟ أهمية ذلك هى أنك بمجرد أن تعرف وجهة النظر التى لديك ، تكون لديك الفرصة لتغييرها ، إن المعرفة هى الخطوة الأولى فى إحداث أى تغيير بناءً .

ما تفعله وجهة النظر الإيجابية للزواج

ليس من قبيل المصادفة أن بعض الأزواج يعيشون حياة متناغمة هانئة معاً بينما يعيش آخرون ، فى نفس المنطقة ولهم موارد مالية مماثلة ، ويذهبون إلى نفس دار العبادة ، حياة زوجية يسودها الاختلاف والمشاكل . وليس من قبيل المصادفة أن بعض الأزواج يتقبلون ما تعطيهم إياه الحياة بصدر رحب ، حيث يتساءمون فوق المشاكل ، بينما تمتلك آخرين ، حين تواجههم نفس الصعوبات ، مشاعر اللوم والكراهية . وليس من قبيل المصادفة أن بعض الأزواج يحافظون على استمرار الحياة الزوجية بشكل جيد بينما يتساءل آخرون عما إذا كان الأمر يستحق العناء .

إن السبب فى هذه الفجوة ليس الحظ ، سواء كان جيداً أو سيئاً ، ولا يتعلق الأمر بكفاءتهم فى حل المشاكل ، ولا مهارتهم فى التواصل ، على مالهما من أهمية . إن السبب فى أن بعض الأزواج ينجحون فى زواجهم ، بينما لا يستطيع البعض الآخر ذلك يكمن فى وجهة النظر ، بالطبع .

إذا كنت تريد أن تعرف آثار وجهة النظر بالنسبة للزواج الذى تسوده التعاسة . فإن قانون " ميرفى " يلخص الأمر بإيجاز : " لا شىء يكون سهلاً كما يبدو ؛ وكل شىء يستغرق أطول مما تتوقع ؛ وإذا كان من المحتمل أن يحدث خطأ ما ، فسيحدث هذا الخطأ وفى أسوأ اللحظات الممكنة " .

أما الأزواج السعداء فيعيشون بقانون آخر : " لا شىء يكون صعباً كما يبدو ؛ وكل شىء أفضل عادةً مما تتوقع ؛ وإذا كان من المحتمل أن يحدث شىء طيب ، فسيحدث هذا وفى أفضل اللحظات الممكنة " .

إذا كان هذا يبدو إفراطاً فى التفاؤل ، فهذا لأنه يدعو للتفاؤل . إن وجهات النظر الإيجابية تفتح أبواب الزواج على مصاريعها أمام التفاؤل ، وأنت ترى أن التفاؤل يصنع الفرص والحلول التى لا نلاحظها فى المعتاد . وبدون التفاؤل يدب اليأس فى النفوس ، وحتى الأزواج الأقوياء يستسلمون فى النهاية .

بين الحين والآخر يأتى الأزواج إلى مكتبنا وقد أخذوا قراراً بالطلاق بالفعل ، فهم يقصدون محكمة الأحوال الشخصية ، ويمرون بمكتبنا مروراً عابراً فى طريقهم ، أو هذا ما يبدو . وعادة ما يتركز دافعهم لطلب المشورة على كيفية إخبار الأولاد بما سيحدث ، وعادة ما يفسرون موقفهم لنا كما يلى : " إننا لن ننهى زواجنا ونحن نحمل الكثير من المشاعر السيئة تجاه بعضنا البعض ، كل ما فى الأمر أننا اكتشفنا أنه لم يعد بيننا شىء مشترك . أعتقد أننا أصبحنا متباعدين " .

ونحن نخجل من الألم فى كل مرة نستمع فيها إلى هذا الكلام ؛ لأن هذا هو أسوأ عذر ممكن لإنهاء حياة زوجية . لماذا ؟ لأن الطريقة التى يتم بها وصف الموقف تجعل الأمر يبدو وكأن الطلاق كان حتمياً ـ وكأن

شيئاً فى شخصية الزوجين يجعل الانفصال التدريجى قدراً لا مفر منه . لكننا جميعاً ننمو فى الاتجاهات التى نختارها ، وإذا كان توجه شركاء حياتنا مخالفاً لتوجهنا ، فلا يستلزم هذا إنهاء العلاقة . إن هذا يدعو ببساطة إلى بعض التكيف الواعى . إن التعبير بكلمة " متباعدين " عذر يبرر الرغبة فى عدم إعادة التوفيق بين وجهات نظر شركاء حياتنا وأفعالهم .

إن الزواج الدائم يتطلب التفكير فى الإمكانيات والمرونة وسعة الأفق ، ويحتاج انتباهاً وتكيفاً مستمرين ، كما يتطلب تغيراً فى الاهتمامات للتوافق مع اهتمامات شريك الحياة . وكى يظل الزواج قوياً ، يجب أن نعمل دائماً على تعديل وجهات نظرنا وإعادة تعديلها . وهذا هو الطريق الوحيد للوصول إلى خيارات إيجابية لأكثر ظروفنا صعوبة .

لماذا نحصل على ما نبحث عنه ؟

إننا نُدَرّسُ مرةً فى كل سنة دورة حول الزواج لطلاب جامعتنا . وبمرور الفصل الدراسى سرعان ما نعطى الطلبة تمريناً يظهر حقيقة بسيطة تتعلق بوجهات النظر ، فنقول للطلبة : " انظروا حولكم فى الفصل ، ثم ليذكر كل طالب منكم للطالب الجالس بجواره كل الأشياء التى يجدها باللون الأخضر فى هذه الغرفة " ، وعلى الفور يضج الفصل بالهمهمات ، فنقاطعهم قائلين : " حسناً . من منكم دخل إلى هذا الفصل وهو يبحث عن الأشياء التى باللون الأخضر قبل هذا التمرين ؟ " فنجد أنه لا أحد يرفع يده ، بينما يبدى بعض الطلبة سخريتهم . بعد ذلك نقول لهم : " إن ما نفعله الآن هو تزويدكم بالعقلية الباحثة عن اللون الأخضر " ثم نخبرهم بأننا جميعاً نرى ما أعددنا عقولنا لرؤيته .

ولقد تم توضيح هذه الحقيقة من خلال تجربة ثنائية التعمية يتم إجراؤها فى مدرسة بمنطقة خليج سان فرانسيسكو حيث استدعى الناظر ثلاثة مدرسين معاً وقال : " لأنكم أنتم الثلاثة أفضل من فى المدرسة ، وتتمتعون بالخبرة الأكبر ، فسنمنح كلا منكم طلاباً شديدى الذكاء ،

وسنتيح لكم الفرصة للتدريس لهؤلاء الطلاب بالإيقاع المناسب لهم ، وسنرى كم سيتعلمون "[٣]

ولقد سُرَّ القائمون على المدرسة والطلبة واستمتعوا بوقتهم أيَّما استمتاع على مدار السنة الدراسية . كان المعلمون يدرسون لأذكى التلاميذ ، وكان الطلبة يستفيدون من الاهتمام والتوجيه من أساتذة يتسمون بمهارة عالية . وبنهاية التجربة ، كان التلاميذ قد حققوا نتيجة تزيد بنسبة ٢٠ إلى ٣٠ بالمائة عن غيرهم من الطلبة في المدينة بأكملها . وهنا كشف الناظر للأساتذة أن الطلبة لم يكونوا من أذكى الطلبة وأبرزهم ، بل تم اختيارهم بشكل عشوائي في إطار تجربة يتم إجراؤها .

قال الأساتذة : " هذا يعني أننا كنا مدرسين غير عاديين " .

تابع الناظر قائلاً : " لديّ اعتراف آخر . أنتم لستم أذكى المدرسين . لقد كانت أسماؤكم هي أول ثلاثة أسماء تم سحبها من إحدى القبعات " .

لا يفصلك عن المشاعر الطيبة إلا فكرة واحدة فقط .

" شيلا كريستال "

إذن فلماذا أدى تسعون طالباً بهذا المستوى الاستثنائي لسنة كاملة ؟ يرجع هذا ببساطة إلى تغير المفهوم . إن مفهومنا ، أو الطريقة التي ننظر بها إلى موقف معين ، تكون نتيجة وجهة نظرنا . وبمجرد أن يتكون لدينا توجه ذهني معين ، فإننا نرى كل شيء وكل شخص بطريقة معينة - إما بشكل إيجابي أو سلبي - حتى إن كان مفهومنا غير وثيق . وهذا هو السبب في أننا في الحياة الزوجية والحياة بصفة عامة ، نحصل غالباً على ما نسعى إلى الحصول عليه .

إذا كنت تظن أن شريكة حياتك تتسم بالكسل ، فإنه يمكنك أن تجد الكثير من الأدلة التي تؤيد رأيك . وإذا كنت تعتقد أن شريكة حياتك تتسم بالكفاءة ، يمكنك أن تجد من التصرفات ما يؤيد ذلك أيضاً . وأي شيء تستعد ذهنياً للحصول عليه ، فإنك سوف تحصل عليه .

منذ فترة غير طويلة مضت كنت مقتنعاً أن " ليزلى " أخذت خمسين دولاراً من محفظتى . وكنت متأكداً لأننى اعتنيت عناية خاصة بوضعها خلف كل النقود فى وقت سابق من ذلك الأسبوع حين ذهبت إلى المصرف ، وها أنا الآن أبحث عنها فلا أجدها . قالت ليزلى معترضة : " أنا لم ألمس محفظتك " . ولكن خلال تلك الظهيرة بالكامل بدا لى كل شىء تفعله مثيراً للشكوك ـ رنة صوتها وإيماءاتها . وكنت مقتنعاً أنها ربما تكون قد أخذت النقود ونسيت ذلك. ومن خلال نظرة عينيها ، شعرت أنه حتى هى ليست متأكدة . لكن كل ذلك تغير فى لحظة حين تذكرت فجأة أننى أنفقت النقود قبل ذلك بيومين فى شراء البقالة ، إن التوجه الذهنى شىء قوى بالفعل .

> إن كل ما تحققه ، وكل ما لا تحققه يعد نتيجة مباشرة لأفكارك أنت .
>
> " جيمس آلان "

إن بعض التعساء من الناس يجدون مشكلة فى كل حل من الحلول ، فالقول الشائع لديهم هو : " نعم ، ولكن ... " ، خصوصاً عند حصولهم على استشارة خاصة بالعلاقات الزوجية ، فقد نسأل أحد الزوجين : " هل حاولت أن تتفهم مشاعر شريكة حياتك قبل أن توضح ما ترمى إليه فى أحد الحوارات " ، فيرد قائلاً : " نعم " ، ولكن هذا لا يجدى لأنها لا تنصت إلى " . وفى محاولة أخرى قد نقول : " هل فكرت فى أن تحاول أن تفهمها قبل أن تتوقع منها أن تفهمك ؟ "، فيكون الرد : " نعم ، لكنها لا تنصت إلى ". إن أحد الأسباب فى أن بعض الناس لا يجدون حلاً لمشاكلهم هو أنهم لا يبحثون عن حل ، ويكون لديهم توجه ذهنى يؤدى فى الحقيقة إلى حجب الحلول عن أعينهم .

وينقسم الأزواج والزوجات على مستوى العالم إلى معسكرين فيما يتعلق بوجهات نظرهم ، وهما : من لديهم توجه ذهنى إيجابى ، ومن لديهم توجه ذهنى سلبى . وبحكم العادة ، فإن كل شخص منا يكون فى الأساس إما إيجابياً أو سلبياً حيث يدافع الشخص السلبى عن وجهات

نظره بمنطق الواقعية ، بينما ينظر الشخص الإيجابى إلى ما وراء الحالة الراهنة لمجريات الأمور ويرى الناس والمواقف فى إطار الاحتمالات . والخيار خيارهم ، أو ربما ينبغى أن نقول خيارك أنت .

إذا كنت تريد أن تفعل ما بوسعك لتنضم إلى معسكر وجهة النظر الإيجابية ، ونحن نعتقد أنك كذلك ، فستحتاج إلى أن تتعلم كيف تغير التوجه الذهنى السلبى ، ستحتاج إلى أشياء ربما لم تكن تبحث عنها من قبل .

تمرين ٨ : عمّ كنت تبحث ؟

ما هو توجهك الذهنى فى حياتك الزوجية ؟ هل تميل إلى رؤية شريك حياتك فى إطار إيجابى أم سلبى فى الغالب ؟ سيساعدك هذا التمرين فى كتابى التمرينات على تحديد المرشحات التى يمكنك استخدامها عند رؤيتك لشريك حياتك ، وسيساعدك أيضاً على اكتشاف متى تصبح أقرب ما تكون إلى وجهة النظر السلبية ، وما يمكنك فعله لتغيير ذلك .

كيفية تغيير وجهة نظر سلبية

منذ سنوات عديدة مضت ، جلست أنا و (لايس) فى قاعة الاحتفالات بأحد الفنادق فى لوس أنجلوس لأستمع إلى حديث لعالم الأنثروبولوجى العظيم " أشلى مونتاجيد " . وكان موضوعه فى ذلك اليوم هو "Psychosclerosis" ، وكان يعنى بهذا المصطلح **جمود وجهات النظر** ، وكان ما يرمى إليه أساسياً ، وهو : إننا لا نولد بوجهات نظر سيئة . فوجهات النظر السيئة تتكون فى العقل ، ويمكننا من خلال مجهود نبذله أن نقى أنفسنا من مرض وجهات النظر السلبية المزمنة . وبينما لا يوجد بالتأكيد إجراء بسيط لاستئصال شأفة هذا الداء ، صار حديث " مونتاجيد " هو الحافز لنا من أجل محاولة تطوير سبل لتفادى ذلك الداء . ونحن نقدم الخطوات الأربع التالية ، والتى ثبتت فعاليتها بالنسبة للكثير من الأزواج الذين يريدون تغيير وجهة نظر سلبية .

الخطوة الأولى : ابحث عما هو إيجابى

يمكن أن تكون هذه الخطوة البسيطة بشكل مدهش خطوة ثورية لبعض الأزواج . وهى تتضمن محاولة الاعتماد على توجه ذهنى جديد ، توجه ذهنى يؤدى إلى البحث عن الأشياء الطيبة فى شريك حياتك ، والحلول الإيجابية لمشاكلك . وكما عرفنا بالفعل ، يرى كل منا ما أعد ذهنه لرؤيته ، حينئذٍ تصبح هذه الخطوة حيوية فى تغيير وجهة النظر السيئة .

لقد كان " ستيف " مقتنعاً أن زوجته ، " نانسى " ، لا تحافظ على المواعيد مطلقاً . وكانت هذه نقطة خلاف رئيسية بينهما . وكان تأخر " نانسى " شديداً جداً لدرجة أن " ستيف " كان أحياناً ما يفقد أعصابه بسبب ذلك . وكانت " نانسى " توافق على أنها أحياناً تتأخر عما هو محدد من المواعيد مقارنة بزوجها ، وكانت تقول : " لكنه يعتقد أنه متأخر إذا لم يُبَكِّر قبل الموعد بخمس دقائق " .

> إن التفكير هو الموجه الأكبر لتجربتنا .
>
> *ويليام جيمس*

لقد أعطينا لهذين الاثنين تحدياً ، فقلنا لهما : " على مدى أسبوعٍ واحد ، نحيّا الاتهامات جانباً ، وابحثا عن الأوقات التى تتزامن فيها الساعة الذاتية لكل منكما " ولقد فعلا ذلك . حين كان " ستيف " يشعر أن زوجته ستكون السبب فى تأخيرهما ، كان يمتنع من أن يقول ذلك . ويا للعجب ، فقد بدأ يلاحظ أن " نانسى " ليست سيئة كما كان يظن . وعلى الرغم من أنها لم تكن تعمل وفقاً لجدوله الزمنى الإجبارى ، بدأ " ستيف " يرى أن " نانسى " كانت أكثر انضباطاً مما كان يعتقد . وكان هذا التمرين الذى دام لمدة أسبوع كافياً ليرى أن رغباته كانت أحياناً غير معقولة ، وأنه كان يحمل دقته المتناهية من العمل إلى المنزل .

إذا كانت لك وجهة نظر سلبية يبدو أنك لا تستطيع تغييرها، فإنك بهذا قد أوجدت توجهاً عقلياً ثابتاً لديك . ربما تظن زوجتك سطحية أو أنانية أو مجادلة أو غير حساسة . أياً كانت الصفقة السلبية ، فالحل هو أن تتجاوزها بتفكيرك . انظر ما إذا كنت تضع عصابة على عينيك تحول بينك وبين رؤية خصالها الأكثر إيجابية التى تحدث التوازن مع خصالها السلبية . انظر ما إذا كان توجهك الذهنى يجعل إحدى الصفات السلبية أسوأ مما هى عليه بالفعل .

الخطوة ٢ : ارفض أن تكون ضحية

فى دراسة مع الأفراد الذين نجوا من محن بدنية شديدة ، مثل المستكشفين الذين ضلوا فى المحيط الهادى ، وجد الباحثون أنهم اشتركوا فى اعتقاد خفى بقدرتهم على أن يكون مصيرهم بأيديهم[٤] . كان كل واحد منهم يؤمن بقدرته على تحديد مصيره .

وينطبق هذا نفسه على كل شخص يغير وجهة نظر سلبية ناتجة عن موقف مؤسف . ربما تشعر بالأسف على نفسك ؛ لأنك لا تملك نفس الموارد المالية التى لأصدقائك . أو ربما لا تكون قد نشأت فى بيت يوفر النموذج الجيد للحياة الزوجية ، أو ربما تكون قد تعرضت لمشكلة أنت أو شريك حياتك ، أو ربما تعانى من مرض جسمانى يعطيك كل الحق فى أن تشعر بالأسى لنفسك . أياً كان موقفك ، مهما بلغت شدته ، لن تكسب شيئاً بأن تكون ضحية .

إن الشفقة على الذات هى المتعة التى لا يتحملها أى زواج ، فثق أن ذلك سيستنفد كل طاقتك ، ويؤثر على علاقتك بشريكة حياتك ، وأى قدر من الشفقة على الذات مهما قل سيؤثر سلباً على الزواج .

ولقد لعبت " ليزلى " دور الضحية إلى أبعد حد ممكن . فماذا عن محنتها ؟ إن محنتها تتمثل فى أنها تزوجت فى سن صغيرة أكثر مما ينبغى . وفى كل مرة كانت تختلف فيها مع زوجها ، كانت تهز رأسها فى خزى ، وتغمغم بشىء مفاده أنها ساذجة جداً بالنسبة لأن تكون

زوجة . وفى جزء من الثانية كان باستطاعة " ليزلى " أن تتخلص من لومها لذاتها لو أنها أرادت ذلك . لكن لم يبد قط أنها كانت تعتقد بأن ذلك يستحق المحاولة . لا تجعل الشفقة على ذاتك تفسد وجهة نظرك . تخلص بإختيارك من دور الضحية ، وحدد مصيرك بنفسك .

الخطوة الثالثة : تخلّص من الأحقاد

إن " كلارا بارتون " ، مؤسسة منظمة الصليب الأحمر الأمريكى ، تعد مثالاً رائعا لامرأة وضعت هذه الخطوة الثالثة موضع التنفيذ ، فلم يُعرف عنها قط أنها كانت تحمل ضغينة لأى أحد . وفى إحدى المرات حكت لها صديقة عن اتهام باطل زيفه ضدها شخص ما قبل ذلك بسنوات ، لكن لم يكن يبدو أن " كلارا " تتذكر الموقف ، فسألتها الصديقة : " ألا تتذكرين الظلم الذى وقع عليك ؟ " ، فردت " كلارا " بهدوء قائلة " لا ، إننى أذكر بوضوح أننى نسيت هذا " .

> إن السعادة العظمى فى هذه الحياة تكمن فى القناعة بأن الآخرين يحبونك لذاتك ، أو بمعنى أدق ، يحبونك بالرغم من ذاتك .
>
> " فيكتور هوجو "

لا شىء ينفعك مثل تكوين وجهات النظر الإيجابية ، وإحلالها محل التوجهات السلبية ، فالمرارة والكراهية هما بمثابة السم القاتل للتفكير الإيجابى . لذا ففى إطار رغبتك فى أن تكون ذا وجهة نظر أفضل ، فمن الضرورى أن تتبع مثال " كلارا بارتون " وتتخلص من ضغائنك ، مهما كانت مبرراتها .

ولقد تمسكت " ميليندا " ، وهى امرأة فى أوائل الأربعينات من عمرها ، بالضغينة ضد زوجها ، " والت " ، لمدة طويلة تجعلها لا تكاد تذكر متى بدأ الأمر . قالت " ميليندا " لنا : " فى وقت ما من بداية زواجنا ، قرر " والت " أن يذهب إلى مباراة كرة قدم مع أصدقائه بدلاً من

تناول عشاء الإجازة مع والدى " . وكان بوسع من ينصت إليها أن يشعر بالغضب مازال بادياً فى صوتها ، ويرى الكراهية فى ملامحها ، بعد كل هذه السنوات ، ثم أضافت : " منذ ذلك الحين ، بإمكانى إعطاؤكما مئات الأمثلة التى تدل على أن المباريات أهم بالنسبة لـ " والت " منى . " وفى جلسة توعية معنا ، أرفض والت على اتهامها ، لكن لا فائدة . لقد كانت " ميليندا " مصممة بشدة على التمسك بضغينة ضربت بجذورها فى أعماق حياتها الزوجية . ولقد كانت تلك الضغينة تحول بينها وبين رؤية أية بدائل لتوجهها الذهنى السلبى الضيق . لكن بمرور الوقت ، وبمساعدة العديد من جلسات التوعية ، بدأت ميليندا أخيراً فى إنزال الحمل عن كاهلها ، والنظر إلى ما هو أبعد من ضغينتها . وشيئاً فشيئاً ، وبتلاشى الكراهية ، أعطت ميليندا لوالت الفرصة لإثبات حبه لها .

قد يكون هذا احتمالاً مخيفاً . ربما تشعر بأن افتقار شريكة حياتك إلى العاطفة يدمر حياتك الزوجية . وربما لم تغفر لها موقفاً محرجاً قميئاً . وربما لا تكون لكراهيتك علاقة مباشرة بزواجك لكنها لها جذور فى طفولتك أو حياتك فى بيت والديك ، وأياً كان السبب ، فإن المرارة تقتل وجهة النظر الإيجابية ، ولابد من التخلص منها لإحياء التفكير الجيد البناء .

الخطوة الرابعة : ترفق بنفسك ، وبحياتك الزوجية

فى الأجزاء الشمالية من كندا هناك فصلان اثنان فقط فى العام ، فصل الشتاء ، وفصل شهر يوليو . حين يبدأ الجليد على الطرق الخلفية فى الذوبان ، تصبح تلك الطرق موحلة إلى الدرجة التى تجعل المركبات المتجهة نحو الغابات الخلفية تترك دروباً موحلة عميقة تتجمد حين يعود الطقس البارد . وبالنسبة لهؤلاء الذين يدخلون المنطقة فى أشهر الشتاء ، هناك لافتة مكتوب عليها " عزيزى السائق ، من فضلك اختر الدرب الموحل الذى ستقود فيه بعناية ؛ لأنك ستستمر سائراً عليه على مدى العشرين ميلاً القادمة " .

> إن ما خلفنا وما أمامنا ليس سوى هباء إذا ما قورن بما بداخلنا .
>
> *والت إيمرسون*

إن بعض وجهات النظر السلبية تتكون عنها عادات راسخة تجعلها تصبح كالدروب الموحلة المتجمدة ، ويمكننا بسهولة أن نجد أنفسنا ملتصقين بها على مدى عشرين عاماً في طريق الحياة ، ويتطلب الأمر مجهوداً شديداً لتغيير أنماط التفكير السلبي هذه ، وتنفيذ الخطوات التى نبينها فى هذا الفصل ، لذا فإننا نلح عليك فى أن تترفق ، بنفسك وبشريك حياتك على طول الطريق . وإذا كان التغير فى وجهة نظرك ليس بالسرعة ، أو بالثبات الذى تريده ، فهون عليك . تذكر أن كل يوم جديد يقدم لك فرصة أخرى للبداية من جديد . وكل يوم تبذل فيه هذا الجهد لتحسين وجهة نظرك يقربك من الحياة الزوجية التى تريدها .

فكر فى الأمر على هذا النحو . حين تطير طائرة نحو وجهة معينة ، فإنها تخرج من الطريق معظم الوقت . ومع ذلك ، فإن أجهزة الكمبيوتر الموجودة على متنها تصحح الطريق باستمرار ، فتعيدها مرة أخرى إلى وجهتها . بنفس الطريقة ، فإن التغييرات التى تصنعها فى وجهة نظرك قد لا تكون دائماً موجهة نحو الهدف ، لكن هذا لا يعنى أنك لا تتجه فى الاتجاه الصحيح . لذا فارفق بنفسك ، ولا تيأس إذا خرجت عن جادة الطريق بشكل مؤقت .

حلول من واقع الحياة

كيف استطعنا التغلب على وجهة النظر السيئة ؟

" كيفين " و " كاثى لون "
تزوجا عام ١٩٨٩

حين تزوجنا ، علمت أن عمل " كيفين " كمستشار إدارى يعنى أنه سيكون على سفر من وقت لآخر . لم يكن هذا يمثل مشكلة بالنسبة لى ، فعليه أن يجتهد ويتعب حتى يصبح شريكاً فى الشركة التى يعمل بها يوماً ما . لكن ما لم يكن مناسباً بالنسبة لى هو الكراهية التى بدأت أشعر بها بمرور السنوات . لقد كانت أسفاره تأخذه بعيداً عنى ، أحياناً ، لأسبوع كامل . بدأت أشعر أن بيتنا ليس سوى فندق آخر يأتى إليه فى إجازة نهاية الأسبوع . **لماذا لا نكون مثل غيرنا من الأزواج ممن لهم جداول زمنية طبيعية ؟ لماذا يفعل بى هذا ؟** كانت هذه هى شكايتى .

لم أفهم أنا (كيفين) شكاية " كاثى " . لقد بدا أنها تبالغ فى عدد الأيام التى أغيب فيها ، ولم تقدر قط كم أعمل بجد من أجل كسب لقمة العيش لنا نحن الاثنين . فى النهاية ، بدأت كراهيتى تتزايد ، أنا أيضاً . **إننى أعمل حتى ينقصم ظهرى** ، ولكنها تعتقد أننى لا أفعل شيئًا سوى تناول وجبات العشاء الباذخة مع العملاء . كان كل منا يشعر وكأنه ضحية ، وسقطنا أسيرين لتفكيرنا السلبى .

تجربة "كيفين"

بمجرد أن أصبحت شريكاً فى الشركة التى يعمل بها ، بدأت أمتلك المزيد من التحكم بمواعيدى عن ذى قبل . لقد كنت على

سفر فى معظم الأسابيع ، لكنٍ سفرياتى كانت أقصر . إلى جانب ذلك ، فأنا لم أكن راغباً أصلاً فى التواجد خارج المدينة . وفى الأيام التى لم أكن فيها على سفر كنت أقضى الوقت بالمنزل مع " كاثى " وطفلتنا ، " ميج " . وفى الأيام التى كنت أغيب فيها ، كنت دائماً ما أتصل للاطمئنان ، والتواصل مع " كاثى " . لكن فى الغالب ، كانت محادثاتنا التليفونية تتحول فى النهاية إلى محادثات سلبية ، فإذا تعطلت السيارة ، على سبيل المثال ، كانت تريدنى أن أصلحها ـ ولا يهم إن كنت وقتها فى فينيكى أو سان لويس أو سياتل . لقد كرهت إلقاءها اللوم علىَّ فى مشاكل لا ذنب لى فيها ، خصوصاً حين كنت أعمل بمنتهى الجد . كنت أقول فى نفسى " **لو أنها فقط تساندنى أكثر ، فسيكون كل شىء على ما يرام** " .

تجربة "كاثى"

بينما كان عالم " كيفين " يتسع ، كان عالمى يتضاءل . لقد كان يسافر فى طول البلاد وعرضها بينما كنت أنا حبيسة المنزل . لقد كنت أضطر إلى التصرف وحدى حين كانت الغرفة السفلية تغرقها المياه ، وحين تنفد بطاريات نظام الإنذار بالحرائق ، وحين كان الممر الخارجى يحتاج إلى النزح بعد سقوط الجليد بغزارة ، وحين كانت السيارة تحتاج إلى صيانة ، وكل الأشياء الأخرى التى تتصرف فيها معظم الزوجات بمساعدة أزواجهن . لقد كرهت هذا ، لقد نشأت فى بيت كان يعتنى فيه أبى ، وكان يعمل مزارعاً ، بكل شىء تقريباً . وما كرهته أكثر من أى شىء ، كان جدول مواعيد " كيفين " . ولأنه كان دائماً فى منطقة زمنية مختلفة أثناء سفره وعمله المزدحم ، لم يكن بإمكانى الاتصال به حين كنت أريد ذلك . لقد كانت الأولوية لمواعيده ، وليس

لمواعيدى . وكنت أرتب أوقاتى وفقاً لاتصالات " كيفين " الليلية . وبسبب ذلك ، كنت أشعر بالحنق الشديد .

كيف تغلبنا على المشكلة ؟

من الممكن التوصل إلى الحل فى كلمة واحدة رئيسية ، وهى : وجهة النظر . خلال العامين الماضيين وصلنا إلى مرحلة سيئة جداً ، وأدركنا كيف أن تفكيرنا السلبى يحول بيننا ، وبين القيام بأى شىء بناء لكى يصبح زواجنا أفضل . وبالتأكيد ، كانت أمامنا بعض التحديات العملية التى قد لا يواجهها كل الأزواج ، لكنها لم تكن بذلك السوء الذى ظنناه ، فقط كان علينا تغيير وجهة نظرنا . بالنسبة لنا ، كان هذا يعنى تحمل مسئولية الطريقة التى نتفاعل بها تجاه مشكلتنا بدلاً من لوم كل منا للطرف الآخر ولعب دور الضحية . لقد كنت أحب أن يكون زوجى معى فى كل أيام الأسبوع ، لكنه يحصل على لقمة عيشه بالسفر ، وهو ماهر فيما يفعل . فى الحقيقة ، فأنا فخورة به ، وهو فخور بى . ولقد أخبرنى كم تعجبه طريقتى الجيدة فى إدارة المنزل فى غيابه .

وبمجرد تخلصنا من التفكير السلبى ، بدأ كل منا يرى إسهامات الآخر فى حياتنا الزوجية بشكل أكثر وضوحاً . واليوم، تعلمنا طرقاً بسيطة لجعل رحلات المسافات الطويلة أكثر سهولة . وبمعرفته أننى أحتاج إلى محادثته تليفونياً فى أوقات عديدة جعل كيفين لاتصالاتى على هاتفه الخلوى (بفضل إظهار رقم الطالب) الأولوية الأولى ، وفى النهاية ، فإننا بدأنا نتعامل مع الموقف بنجاح ، ولم يكن هذا ممكناً أبداً لو لم نقرر تغيير وجهات نظرنا السلبية .

كلمة للأزواج الآخرين

إن التفكير السلبى لن يساعدكم مطلقاً على إرساء الزواج الذى تحلمون به .

الدليل الأكيد على وجهة النظر الإيجابية فى الزواج

فى العام الماضى ، سافرت لأربعة أيام مع والدى البالغ من العمر خمسة وسبعين عاماً إلى روما فى إيطاليا . وبينما كان والدى قد ذهب إلى روما فى مناسبات سابقة ، كانت تلك هى زيارتى الأولى . ولضيق الوقت ، قمنا بعمل قائمة بالأماكن التى كنا نريد رؤيتها ، واستأجرنا سائقاً ليصحبنا عبر المدينة . كانت محطتنا الأولى هى الفاتيكان ، حيث تجولنا فى سان بطرس وإبراشية سيستين . وقمنا بزيارة الكلوسيوم والمعابد القديمة .

وفى ليلة ما بينما كنا نستمتع بعشاء من الإسباجيتى فى مطعم الفندق ، بدأنا الحديث عن كيف أن بعض الناس يكتفون بفعل ما هو مطلوب منهم فقط دون أن يبذلوا مجهوداً إضافياً يوضح أنهم يحبون من حولهم حقاً .

إن كل الناس تقريباً يفعلون ما هو مطلوب منهم فقط فى الزواج ، ونعنى بهذا الجزء المتعلق بإخراج القمامة من المنزل أو إعداد العشاء . ومع ذلك ، ففى استطاعتهم أداء نفس المهام ؛ ولكن بروح طيبة وابتسامة جميلة . وهذا ما لا يفعله كل الأزواج . فى الحقيقة ، فإن معظمنا يعيش فى زواج الميل الواحد . لكن حين تتحسن وجهات النظر ، فثق أنك ستجد الأزواج يفعلون أكثر مما هو مطلوب منهم .

> إننا لا نرى الأشياء من منظورها هى ، بل نراها من منظورنا نحن .
>
> *" أنايس نين "*

إن كلاً منا له الخيار المطلق فى اختيار الطريقة التى يعيش بها حياته الزوجية . وقد تنبع تلك الطريقة من البيت الذى نشأنا فيه ، والتعليم الذى تلقيناه ، والعديد من الظروف الأخرى ، لكن وجهات النظر التى نختار فى النهاية أن نعيش بها تكون خاصة بنا . هذا بالضبط هو السبب فى أن وجهة النظر السيئة هى الشىء الذى يمكن أن يتحسن بشدة فى أى علاقة زوجية .

أسئلة للتدبر

١. بينما تلقى نظرة خاصة على علاقتك الزوجية ، ما هى وجهات النظر التى تراها ؟ إذا كنت مثل معظم الأزواج ، ربما يمكنك تحسين وجهة نظرك . إذا كان الأمر كذلك ، ما هى وجهات النظر المعينة التى تحتاج إلى تغييرها أكثر من غيرها ؟
٢. حين يتعلق الأمر بتغيير وجهة نظر سيئة ، فإن أحد أهم الأشياء التى ينصح بها الخبراء هو تغيير التوجه الذهنى بالبحث عما هو إيجابى . ما هى الأشياء الإيجابية التى تغاضيت عنها مؤخراً فى علاقتك ؟
٣. كيف سمحتما للشفقة على النفس بأن تتسرب إلى زواجكما ؟ هل لعب أى منكما دور الضحية المظلومة ؟ إذا كان الأمر كذلك ، فماذا كانت النتائج ؟
٤. ما رأيك فى فكرة تقديم كل طرف لما هو مطلوب منه فقط فى الزواج ؟ هل توافق على أن هذا قد يكون سبب المشكلات التى نراها فى علاقات الزواج ؟ ولماذا ؟

إن الحياة الزوجية لا يمكن أن تكون أبداً سعيدة
ما دام الزوج أو الزوجة يجعلان الهدف
الرئيسى هو السعادة الشخصية .
" جيه . إس . كيرتلى "

٤

من قال إن الجنس كان مشكلة ؟

إن سحر الزواج يخبو لا محالة إذا لم يشعر الطرفان بالحميمية ، والتقارب فى علاقتهما (فضلاً عن إنجاب طفل) .

" إن التغير ، سواء كان سلبياً أم إيجابياً ، يمكن أن يهز أية علاقة " .

نورمان ابشتاين

عدنا ليلة أمس من إجازة فى هاواى . وكانت تلك هى أول رحلة لنا ، نحن الاثنين فقط ، منذ عامين ـ منذ أن ولد طفلنا . ولقد خططنا لهذه الرحلة ، وأخذنا نتطلع إليها منذ عام تقريباً . كانت كل التفاصيل محددة ، بما فى ذلك الحجز لاستئجار سيارة مكشوفة وغرفة بأحد الفنادق الساحلية . كانت حقائبنا معدة بثياب العوم ، ونظارات الشمس ؛ والدهانات الواقية من الشمس . كنا نشعر بالفعل فى أفواهنا بمذاق الأناناس والبابايا ، ونسمع صوت موسيقى الجزيرة الرائعة ، ونستشعر النسمات الاستوائية الدافئة قبل حتى أن ترتفع عجلات الطائرة التى تقلنا عن ممر الإقلاع فى مدينة سياتل المطيرة . وداعاً للشتاء ؛ نحن الآن فى طريقنا إلى الجنة ، أو هذا ما اعتقدناه .

وبكلمة واحدة ، غيَّر الطيار مسار إجازتنا قبل أن نهبط حتى فى هاواى ، وهى : " المطر " . كانت هناك كتلة باردة ضخمة من السحب تتحرك فوق الجزر ، وكان هذا يعنى نزول المطر . والمطر هنا ليس هو ذلك النوع من الرذاذ الذى ينزل على سواحل هاواى لبضع دقائق بعد الظهر ،

ولا حتى من ذلك النوع الذى يهطل فى شمال غرب المحيط الهادى لساعات متصلة . ، ولقد وصلنا إلى هاواى وسط أسوأ هطول متواصل للأمطار حدث منذ شهور ، وكان المطر من ذلك النوع الذى يصاحبه البرق بكثافة ، ويؤدى إلى قطع الطريق بشكل ينذر بالخطر ، فضلاً عن الإحباط الشديد الذى تشعر به .

قال لايس : " انظرى إلى هذا " وهو يرفع بيده ورقة وجدها موضوعة تحت عقب باب غرفة الفندق بعد فترة قصيرة من تسجيلنا للإقامة به ، ثم تابع قائلاً : " مكتوب هنا أنه من غير المفترض أن نغادر الفندق بسبب التحذيرات من وقوع فيضانات " .

قلت فى إحباط : " لابد أنك تمزح " .

تابع " لايس " مندهشاً : " وسيتم إغلاق المطعم الرئيسى ؛ لأن الجو يحول دون إيصال الطعام " .

قلت فى نفسى : " ماذا ؟ لا **يمكن أن يحدث هذا ؟ ماذا عن مغامراتنا المثيرة ؟ ووجبات العشاء الرومانسية ؟ ماذا عن الشمس المشرقة والسعادة التى حلمنا بها ؟** " .

لقد تواعدنا بأن نبقى معاً ليس لأننا نعتقد أن الأمور بيننا لن تتغير ، بل لأننا نعلم أنها ستتغير .

" إيريك زورن"

وبينما كنا نجلس فى غرفتنا فى ذلك المساء ننتقل بين التقارير الإخبارية المحلية ونتناول الحلوى المبالغ فى سعرها من البار بالفندق ، أعتقد أننى فهمت ما كان المؤلف " إيريك هوفر " يعنيه حين قال : " إن الإحباط نوع من الإفلاس - إفلاس روح أنفقت أكثر مما ينبغى على التوقعات الخائبة " . لقد ذهبت كل توقعاتنا ونقودنا أدراج الرياح ، وكان شعورنا بالإثارة يتسرب من بين أيدينا ، وشعرنا بالإفلاس .

لم يخطر على بالنا قط أن هذه الرحلة تنتهى إلى هذا المآل . لقد حدث عكس كل شىء توقعناه ، وقضى الإحباط على متعتنا . حاولنا أن نستفيد أقصى استفادة ممكنة من موقف سيىء كهذا (ولن ننسى أبداً ضحكنا بشكل هستيرى ونحن نعوم فى المطر المنهمر) ، لكن هذه الفكرة الجيدة أصبحت سيئة حتى قبل أن تبدأ .

لقد كان الأمر برمته عبارة عن نموذج مصغر لحياتنا الزوجية . ليس الموقف بالكامل ، ولكن الأجزاء التى لم تحدث كما أردنا . فى الحقيقة ، فإن كل زيجة تصادف أشياء طيبة تتحول إلى أشياء سيئة . وكما يحدث فى الإجازة التى تسوء ، فإن حالات الإحباط تحدث فى الأوقات ، وفى الأماكن الأقل توقعاً ، فنجد أنفسنا فى ظروف يُفترض أن تكون جيدة ، ونتعجب بسبب عدم كونها كذلك . وهذا هو ما يضاعف الإحباط ، ويجبرنا على اختبار زواجنا لنرى ما إذا كان هو نفسه قد أصبح سيئاً بشكل فظيع ، وليس ظروفنا فقط .

سنلقى هنا نظرة على ثلاثة من أكثر ظروف الزواج توقعاً ، والتى تؤدى ببعض الأزواج إلى استنتاج استنتاجات خاطئة فيما يتعلق بحالة علاقتهم بسبب ظروفهم المحبطة فقط . وسنناقش أولاً كيف أن الحميمية التى طالما رغبنا فيها قد تتحول أحياناً إلى انتهاك للخصوصية ، ثم نتحول باهتمامنا بعد ذلك لنرى كيف أن معجزة إنجاب طفل جديد يمكن أن تنزع عن حياتنا الزوجية سحرها . ونختتم بأن نناقش كيف أن الجنس قد لا يصبح له وجود فى الزواج .

ومثل ثمرة نضجت أكثر مما ينبغى ، تبدأ كل هذه المواقف بداية طيبة ، ولأسباب مختلفة تصبح سيئة . ومع ذلك ، فلا تهمنا الأسباب بقدر ما تهمنا الحلول . لذا فهذه هى أكثر الأشياء التى تسوء شيوعاً بين الأزواج .

حين تصبح الحميمية انتهاكاً

حذرنا " روبرت لويس ستيفنسون " قائلاً : " بزواجك ، تكون قد أدخلت شاهداً إلى حياتك بيديك ... ولن تستطيع بعد الآن أن تحجب الأفكار غير اللائقة التى فى ذهنك ، بل لابد عليك أن تقف بكل شجاعة وتعطى وصفاً لتصرفاتك ، لماذا ؟ لأنك إن لم تفعل هذا فسيفعله شريك حياتك .

إن الزواج هو أوثق رباط يمكن أن يكون بين شخصين . فمن الناحية القانونية والاجتماعية والعاطفية والبدنية ، لا توجد طريقة أخرى للاقتراب بشكل أكبر من هذا من إنسان آخر . وهذا القرب غير العادى هو الذى يدفعنا إلى الزواج ، حيث نشتاق إلى أن ننتمى إلى شخص آخر يعرفنا ، ويحبنا أكثر من أى شخص آخر فى العالم . هذا النوع من الحميمية هى وقود صاروخ الزواج وهو ما يجعل الأزواج قادرين على تجاوز ذواتهم ، واستكشاف عالم الحب . وبدون الحميمية ، تصبح الحياة باردة تسودها الوحدة بشكل فظيع . لذا فنحن نلقى بأنفسنا فى بحر الحياة الزوجية ، ونستبدل قلبنا بقلب آخر لنكتشف أعمق تعبير ممكن عن الرابطة الإنسانية ، وأكثرها جذرية .

ومع ذلك ، ففى النهاية ، يكتشف الأزواج المحنكون أيضاً أن هذا القرب يمكن أن يكون مرهقاً ، فهو يمزج هويتنا ذاتها بهوية شخص آخر ، وقد لا يترك لنا مساحة كى نتنفس . ويبدو أن الحميمية لا تترك لنا مكانًا للاختباء . وهذا هو ما يريد " روبرت لويس ستيفنسون " قوله حين يقول إن الزواج يجعلك تدخل بيدك شاهدا إلى حياتك . إن الزواج يجعلنا نخضع للخزى الذى يجلبه علينا معرفة الآخر لزيفنا وتكبرنا ، وضعفنا وسوء خطايانا . ومن ذا الذى يريد ، فى الحقيقة ، أن يعرفه شخص آخر إلى هذه الدرجة ؟ من يريد أن يعيش تحت المراقبة

> إن الزواج الجيد هو الذى يسمح للأفراد بالتغيير والنمو .
>
> " *بيرل بوك* "

والاستكشاف ؟ ومع ذلك فهذا هو الثمن الذى يحدده الزواج للحميمية ، أى أن تكون فى دائرة الضوء بالنسبة لشريك حياتك .

ربما يكون أكثر الأمور إزعاجاً فى الزواج بالنسبة للبعض هو أنه يقضى على دفاعاتنا ويزيد احتمال تعرضنا للألم . لا يوجد من باستطاعته أن يصمد للمتطلبات الحميمية الدائمة دون أن يشعر بالأذى . وبينما يمكن فى معظم العلاقات الأخرى إخفاء ضعفنا ، أو حماية أنفسنا فى بعض الأوقات ، يجردنا الزواج من كل الحماية تجاه شريك حياتنا ، ويسمح له برؤية روحنا العارية ، وذلك لكونه توأم روحنا . هذا هو السبب فى أن باستطاعة شريكة حياتك أن ترى ما وراء أقنعتك وزيفك ، وتقرأ أكثر تقلباتك المزاجية والذهنية خفاءً ، حتى حين تحاول الإبقاء على الخصوصية . وفى هذه اللحظات قد تشعر وكأن هذه الحميمية قد ذهبت إلى أبعد مما ينبغى ، وأنها أصبحت انتهاكاً .

إن الزواج يجعل كلا من الطرفين مسئولاً أمام الآخر ، وتعد هذه المسئولية هى أفضل ما فى الزواج ، وأسوأ ما فيه على حد سواء . فهى تحفظ عليك عقلك . لكنها قد تقودك إلى الجنون أيضاً . لذا فإذا كان الجانب الجيد من الحميمية يواجه خطر التحول إلى جانب سيئ فى حياتك الزوجية فتدبر الاقتراحات العملية التالية .

أولاً ، لاحظ المعلومات الشخصية التى يعرفها شريك حياتك عنك ، وتجعلك تشعر بالتهديد أكثر من غيرها . هذا هو النوع من المعلومات الذى لا تريد الحديث عنه مع الآخرين ، وهذه هى المعلومات التى لا تريد استخدامها ضدك فى أوقات النزاع . ولأن الحميمية تجعلنا مهددين بشكل كبير للألم المحتمل ، فإننا بحاجة إلى أن نكون واضحين جداً مع بعضنا البعض فى أن هناك أشياء بعينها تعتبر خارج الحد المسموح به (السخرية التى تعرضنا لها أطفالاً ، على سبيل المثال ، أو العلاقة الصعبة التى بيننا حالياً وبين أحد والدينا) فاستخدام هذه المعلومات ضدنا سيكون بمثابة الضرب تحت الحزام .

حين تصبح الحميمية انتهاكاً ، يكون وضع خطوط فاصلة تمنح كلاً منا مساحة شخصية أمراً جيداً . وفى نهاية يوم طويل زاخر بالضغوط ، على سبيل المثال ، قد تحتاج إلى الاعتراف بأنك فى حاجة إلى وقت حتى تتخلص من هذه الضغوط قبل التفاعل مع شريك حياتك . ومن الممكن أن يكون أيسر مما تعتقد . إن أحد أصدقائنا يمر غالباً بمحل وول مارت فى يومين من كل أسبوع وهو عائد إلى منزله من العمل . وهو لا يذهب هناك لأنه يتعجل القيام بالتسوق ؛ بل يجد فقط أن تجوله فى الممرات لبضع دقائق قبل أن يتوجه إلى المنزل أمر يجلب له الاسترخاء، ويساعده هذا على أن يكون ذهنه فى وضع محايد ، وعلى أن يتخلص من ضغوط العمل قبل أن يقابل زوجته ، ولأنه أخبرها منذ البداية بحاجته إلى مساحة شخصية ، فإن زوجته تتفهم ، وتقدر الفارق الذى تصنعه زياراته لمحل وول مارت .

> إن ما بيننا يمكن اعتباره تداخلاً ، وليس تلاحماً ، فعلى الرغم من أن خطواتنا تتشابك ، إلا أن كلا منا يرقص رقصته الخاصة به .
> *" لوسى شو "*

وبالإضافة إلى وضع حدود تميز بين الوقت الشخصى والموضوعات الشخصية ، يمكن أن يستفيد الزوج أيضاً من وضع حدود خاصة بالمتلكات ، وهذه الحدود هى التى تخبر شريك الحياة بأنه لا مانع من أن يستعير قميصك لكن غير مسموح له باستعارة فرشاة أسنانك . أو ، أنه لا مانع فى أن تقرأ مجلاتى ، لكن لا تقرأ رسائلى الإلكترونية . وإذا كانت هناك أشياء معينة تود الاحتفاظ بها لنفسك ، أى شىء ، من مجموعة طوابع بريد موجودة فى درجك إلى الأشياء التى تحتفظ بها المرأة فى حقيبة يدها ، فوضع حد من الممكن أن يكون مفيداً لكلا الطرفين . إننى أعرف امرأة كانت تشعر بالاشمئزاز من قيام زوجها بالشرب مباشرة من علبة اللبن الموجودة فى الثلاجة ، والآن تخصص له الزوجة علبته المحددة بوضوح حيث لا يلمسها غيره .

بالإضافة إلى هذه الاقتراحات العملية ، نريد إبداء ملاحظة ختامية ستمكنكم من تنفيذ تلك الاقتراحات . **إن الحميمية لا تتطلب الاتفاق** . هذه نقطة واضحة بالنسبة للبعض ، لكن بالنسبة لمن أخطأوا بطرح هذا الافتراض ، فإنها جديرة بالذكر . يخطئ بعض الأزواج حين يعتقدون أن الحميمية الحقيقية تعنى التخلي عن الفردية ، أى التخلى عن أفكارهم ومشاعرهم الفريدة . وهذا الاعتقاد الخاطئ المنطوى على دمج هويتين هو ما دفع " روث جراهام " ، زوجة رجل الدين " بيل جراهام " ، إلى أن تقول : " إذا اتفقنا على كل شيء ، فلن تكون هناك حاجة إلى أن نكون اثنين " .

إن الحب الحقيقى دائماً ما يحافظ على تميز المرء عن شريك حياته ، فهو يُعلى من قيمة التمايز ، فى ظل الاعتراف بأن الشخص الآخر لا يمكن أن يكون مثلنا تماماً . وهذا هو السبب فى أننا غالباً ما نطلب من كل زوج من الزوجين اللذين يطلبان منا المشورة أن يحدد الهدف من وجود الآخر ، وحين يوضح كل منهما الهدف من وجود الآخر بالإشارة إلى ذاته (كأن يقول " من المفترض أن تقوم بإعداد العشاء ، والمحافظة على نظافة المنزل " أو تقول : " من المفترض أن يعمل على كسب العيش والإنفاق علىَّ) ، فإننا نعرف أن مساعدة الزوجين على التغلب على المشكلة التى يواجهانها شبه مستحيل ، لماذا ؟ لأنهما سيحتاجان إلى أن يتعلما أن كلاً منهما له مصير منفصل سيواجهه بعيداً عن كونه طرفاً فى علاقة زواج . سيكون على كل طرف أن يتعلم أن الهدف من وجود الطرف الآخر هو أن يكون كما قدر الله له بشكل متفرد أن يكون . سيكون عليهما أن يعلما أن ذلك التمايز الذى لا يقدرانه حق قدره سيكون هو العنصر الذى يثرى حياتهما معاً كزوجين .

بعد أن تزوجنا ، وعشنا فى لوس أنجلوس لفترة قصيرة ، أهدانا صديقنا جيمس مجموعة شعرية لخليل جبران ، فى تلك المجموعة وجدنا الكلمات الشهيرة التى خطها قلم جبران فيما يتعلق بانتهاك الحميمية فى

الزواج . بعد ذلك بكثير من السنوات فى علاقتنا الزوجية ، فإننى أرى ما فى هذه الكلمات من منطق :

ليكن فى علاقاتكما مساحة تسمح بحرية الحركة لكل منكما .

دعا الريح ترقص فيما بينكما .

ليحب أحدكما الآخر ، لكن لا تجعلا الحب رباطاً محكماً .

بل اجعلاه بحراً زاخراً بين شطآن أرواحكما .

ليملأ كل منكما كأس الآخر ، لكن لا تشربا من كأس واحدة .

ناولا الخبز لبعضكما البعض ، لكن لا تأكلا من نفس الرغيف .

غنيا وارقصا معاً واستمتعا بوقتكما ، لكن ليكن كل منكما وحده .

إن أوتار العود تكون منفردة رغم أنها تعزف نغمة واحدة .

تمرين ٩ : التكيف مع انتهاك الحميمية

إن كل زوجين قد يواجهان مشكلة مع الحميمية فى مرحلة معينة . وهى المرحلة التى يشعر فيها أى منهما أن الحيز الخاص به قد تقلص لصالح الطرف الآخر . سيساعدك هذا التمرين فى التعرف على مدى أهمية هذا الموقف فى علاقتكما الزوجية ، ويوجهكما إلى استراتيجيات التكيف البناء حتى لا تصبح الحميمية انتهاكاً .

حين يصبح الأطفال عبئاً

لو أن هناك زوجاً وزوجة مستعدين للإنجاب ، فإن أفضل مثال على هذا هما " كيفين " و " جودى " . فباقتراب إنجاب طفلهما الأول ، كان شعورهما بالإثارة ملموساً . جهز الاثنان كل شىء حتى الحفاضات ، واشتركا فى دورات تدريبية ، وبدآ فى قراءة كل الكتب الخاصة بالعناية

بالأطفال . وكان كل منهما ينام فى الفراش فى وقت متأخر من الليل ، ويتحدث مع الآخر عن مستقبلهما مع الطفل ، لكن ما لم يدركاه هو أنهما لن ينجبا طفلاً فقط ، بل سينجبان زواجاً جديداً أيضاً . وسواء كانا مستعدين أم لا ، فقد كان محتوماً عليهما أن يستسلما لقوة هائلة ستدفعهما إلى نفق مجهول يخرجان منه ، وقد تغير كل منهما بصورة كبيرة . وكل أب وأم يمران بهذا .

إنك حين تنجب طفلاً ، تعتقد أنك تظل أنت نفسك ، لكنك الآن كأب أو أم ، تصبح نسخة جديدة ، كما أنك تدخل فى نسخة جديدة من علاقتك الزوجية . لابد أن تكون على يقين من أن إنجاب كل طفل يحدث تغييراً حقيقياً ودائماً فى زواجك . ذلك التغير يثرى العلاقة بشدة بالطبع ، لكنه بالنسبة لمعظم الأزواج مربك أيضاً إلى حد ما ، إن لم يكن منطوياً بشكل واضح على تحد .

تبين الدراسات أنه عندما يبلغ الطفل الثالثة ، تزيد الصراعات بمقدار ثمانية أضعاف ، ويعانى الزواج بشدة ، وتشعر النساء بزيادة الحمل عليهن ، بينما يشعر الرجال بأنه قد تم تجنبهم . فى عيد الميلاد الأول للطفل ، تكون معظم الأمهات أقل رضى بشأن زواجهن ، وتتساءل بعضهن عما إذا كان الزواج سيستمر ، وحالات انهيار الزواج بسبب الأطفال شىء معتاد . وبمساعدة الباحثين أمثال " جون جوتمان " بجامعة واشنطن نقدم لكم هنا ما نعلمه يقيناً . فى السنة التالية لإنجاب الطفل الأول ، تعيش ٧٠ بالمائة من الزوجات حالة من الإحباط المتعلق بعلاقتهن الزوجية . وبالنسبة للأزواج ، يأتى عدم الرضى عادة فى مرحلة تالية ، كرد فعل لعدم سعادة الزوجة ، وليس لهذا الأمر علاقة كبيرة بمشاكل الأطفال ، أو ما إذا كانت الأم عاملة أم ربة منزل ، إنه مرتبط ببساطة بالكيفية التى

إننى أعرف بعض الزيجات السعيدة . فى تلك الزيجات يساعد الطرفان بعضهما البعض ويهونان على بعضهما الأيام بالتراحم والمودة .

"إريكا يونج"

تؤدى بها إضافة بسيطة إلى الأسرة إلى تغير فى ديناميكية الأسرة بالكامل .

كيف يمكن لشيء لطيف جميل كطفل صغير أن يجعل الزواج بهذا السوء ؟ يمكننا أن نشير إلى عدد كبير من الأسباب : قلة النوم ، والشعور بالإرهاق المفرط ، وعدم التقدير ، والمسئولية المرعبة للاهتمام بهذا المخلوق اللطيف الذى لا حول له ولا قوة ، والأعمال المرهقة ، وغير ذلك من الظروف الاقتصادية الصعبة ، وقلة الوقت المخصص للزوجين وحدهما . ومع ذلك فإن السبب الجذرى ليس سراً غامضاً . بمنتهى الوضوح ، فإن الأطفال يستنفدون وقت الأزواج واهتمامهم ، ويبتلعون كل ساعات النهار ، ويشغلون كل خلية من خلايا مخك . إن الأبوة أمر رائع كل ما فى الأمر هو أنها جعلت العلاقة الزوجية ... مختلفة . قالت " جودى " ، وهى أم منذ بضع سنوات : " قبل مجئ الأطفال ، كنت أشعر بالإثارة لسماعى صوت زوجى فى الهاتف . والآن بعد يوم كامل من الاجتماعات والاتصالات التليفونية ، وقيادة السيارات ، وثياب العوم المبللة ، فإننى أحياناً ما أتساءل كيف يطلب هذا الرجل شخصًا يجهز له الطعام ، ويستمع إليه ، بل والأدهى من هذا أن يطلب منى أن أكون رومانسية لطيفة معه ؟ " .

يا للرومانسية !

إنه كلام معقول ، لكن الافتقار إلى الرومانسية والتواصل ليس أمراً محتماً خلال هذه المرحلة من الزواج . إن الحقيقة هى أن هذه الأوقات هى الأوقات السعيدة . وهذا الرجل الذى يتصفح الرسائل الإلكترونية غير المنتبه لصيحات الطفل هو شريك حياتك . إن تلك المرأة التى اعتادت أن تدلك ظهرك لكنها الآن مشغولة بتنظيف مقابض الأبواب من زبدة الفول السودانى هى رفيقة روحك . وفى يوم ستعود بالذاكرة إلى هذه المرحلة مسروراً لكن فقط إذا تمكنتما من المحافظة على العلاقة الزوجية من السوء . إن المحترفين يقدمون اقتراحاً رئيسياً ، هو : قوما بتوسعة مفهوم " الأنا " إلى " نحن " كى يضم أطفالكما .

إن الأمومة تجلب لكل أم جديدة مجموعة كاملة من المشاعر الجديدة . إن الأم لم تشعر قط بحب عميق خال من الأنانية مثلما تشعر تجاه طفلها . إنها تشعر طوال الوقت بمعنى جديد عميق في داخلها ، وتكتشف أنها مستعدة لعمل تضحيات ضخمة من أجل طفلها ، يقول " جون جوتمان " : " إن هذه التجربة مغيرة لحياة الزوجة لدرجة أن زوجها إن لم يصحبها خلال هذه التجربة ، فمن الطبيعي أن يحل التباعد بينهما " . إذن فإن مفتاح المحافظة على سعادة الزواج مع مرور الأم بتحول مكثف رائع يكمن في أن يمر الأب بنفس التحول ، بعبارة أخرى يجب على الزوج الشعور بما تشعر به زوجته حتى يمكن إنجاح الزواج . إذا لم يحدث ذلك ، فإنها سوف تخلفه وراءها يندب حظه ، بينما تتبنى الزوجة مفهوماً جديداً ينطوي على كلمة " نحن " التي تشملها هي وطفلها فقط .

إن الأب الآن غالباً ما يشكو بسبب قلة الوقت الذي تخصصه له زوجته (خصوصاً في العلاقة الحميمية) عندما يكون هناك طفل . وهو يعرف إلى أي مدى تكون مرهقة دائماً . وهو يحب طفله ، لكنه يريد أن يستعيد زوجته كما كانت . فماذا يفعل الزوج ؟ أن يتجاوز تذمره ، ويتبعها إلى العالم الجديد الذي ولجته . إن عليه أن يكون أباً كما أنه زوج أيضاً . وعليه أن يشعر بمشاعر الفخر والرقة والحنو على أطفاله ، بعبارة أخرى لابد أن يرى رحلته مع الأبوة دليلاً على النمو الشخصي بشكل كبير وفرصة لحدوثه .

> إن الزواج الناجح ليس هبة ،
> بل إنجازاً .
> *" آن لاندرز "*

ولا تقع مسئولية استكشاف علاقة الزواج بعد الأبوة على عاتق الزوج وحده . إن الأم غالباً ما تعاني بسبب الافتقار إلى العلاقة الرومانسية العاطفية في علاقة الزوجية . من الواضح أنه تغير . لقد أصبح زوجي أكثر بعداً . وبالفعل ، فربما تكون مجهوداته لاعتناق

مفهوم " نحن " قد استنفدت الطاقة التى كان يستخدمها فى علاقته الرومانسية قبل ذلك . وكلما زاد ما كنتما تبذلانه من طاقتكما فى الرومانسية قبل ميلاد الطفل ، زاد شعوركما بالفقدان حين يبدو زوجك المشغول غير قادر على التواصل .

إذا كنتما قد تعلمتما الاعتقاد بأن الأزواج السعداء لابد أن تسود بينهما الرومانسية ، فلابد أنكما ستحزنان على افتقادها وقد تقول الزوجة : " لكننى لا أطلب الكثير . مجرد باقة من الزهور بين الحين والآخر كى أعرف أنه مازال يتذكرنى " . إذا أعطيت الرومانسية أهمية أكبر مما تستحق ، فقد تزيد مشاكلك وتقولين : " ربما يكون قد فقد اهتمامه بى " والمشكلة بالنسبة للآباء الذين يتصفون بهذا النوع من التفكير تكمن فى كيفية تعريفهم للرومانسية . إننا نميل إلى النظر إليها على أنها ذلك الشعور الذى يهز كيان المرء . ويجعل قلبه يدق بعنف ، ويزلزل الأرض من تحت قدميه حين يفكر فى شريك حياته . لكن هل من الواقعية فى شىء أن نتوقع وجود نفى هذه العاطفة القوية أثناء رعاية طفل ؟ ربما ، لكن ربما ليس بنفس قوتها قبل أن يأتى الأطفال . إن تنزه الزوجين حديثى الزواج فى ضوء القمر ، على سبيل المثال ، يختلف بشكل واضح عن النزهة ذاتها بعد ذلك بست سنوات ، حين تطاردين الأطفال لحملهم على النوم ، وحين يكون الحوض مليئاً بالأطباق المتسخة ومازال لديك ملابس تحتاج إلى الغسيل . وليس بالضرورة أن تنتهى الرومانسية بقدوم الأطفال ، لكن قد تحتاج إلى أن تأخذ شكلاً جديداً بينما يتلمس زوجك طريقه كأب .

وخلاصة القول هى أنكما كأبوين حديثين ، لكل منكما دوره فى الحفاظ على استقرار الزواج . يحتاج الآباء إلى العمل على محاولة دخول العالم الجديد لزوجاتهم ، بينما تحتاج الأمهات إلى إعطاء أزواجهن الفرصة للقيام بذلك . لكنكما تحتاجان معًا إلى تغيير مفهوم الـ " أنا " إلى " نحن " .

حلول واقعية للمشاكل

كيف وجدنا الوقت والمكان كزوجين لديهما أطفال ؟

" أندريا " و" كريس فابرى "

تزوجا عام ١٩٨٢

إذا كان هناك من يعرف تأثير الأطفال على العلاقة الزوجية ، فإنه نحن . إن لدينا ثمانية أطفال - تتراوح أعمارهم بين ٨ أشهر إلى ١٥ سنة ، ويبدو أحياناً أننا لم نعد شريكى حياة إلا من أجل أن نصبح أبوين . ولقد سقطنا فى هذا الشرك منذ اللحظة الأولى . بميلاد طفلنا الأول عام ١٩٨٥ ، بدأ التوتر يتصاعد خصوصاً بالنسبة لى (أندريا) . وفجأة ، بدا أن " كريس " لا يشترك فى تحمل الأمر معى ، وبدأت أشعر أن أمومتى تستنفد احتياجاتى ، ورغباتى كزوجة .

تجربة "كريس"

كنت أشعر أن هناك خطأ ما بعد ميلاد طفلنا الأول ، لكننى حاولت أن أتجاوز المواقف المثيرة للأعصاب بالضحك منها . كنت أهون من أى شكوى كانت " أندريا " تقولها لى فيما يتعلق بعلاقتنا الزوجية . واعتقدت أن هذه مجرد مرحلة جديدة يمر بها الآباء الجدد ، ولا يعيرونها اهتماماً كبيراً . وحين كنا نتشاجر ، كان كل ما أريده هو أن أبيّن لها أننى على صواب . وكلما زاد عدد أطفالنا ، زادت شدة ألم " أندريا العاطفى " . ولقد وصلت إلى

النقطة التى لم أعد أسيطر فيها على الأمر مطلقاً . وكل شيء كنت أقوله كان خاطئاً .

تجربة "أندريا"

بميلاد طفلنا الأول ، انفجرت المشاكل القميئة التى كانت مستترة تحت سطح حياتنا الزوجية ، وبدأت أشعر فجأة وكأن بيتنا ليس به طفل واحد ، بل طفلان . وكان عدم تحمل زوجى للمسئولية يقودنى إلى الجنون . كنت أحتاج بشدة إلى المساعدة لإنقاذ حياتنا الزوجية . لقد كنت فى حاجة إلى وقت لنا نحن الاثنين . كنت بحاجة إلى أن يكبر " كريس " ويصبح أبًا مثلما هو زوج ، كنت بحاجة إلى الراحة .

كيف قمنا بحل المشكلة ؟

لم يكن تجاهلنا لإحباطاتنا الزوجية مجدياً لنا - سواء أنا أو كريس أو الأطفال . وطلبت أنا " أندريا " المشورة المتخصصة ، وتعلمت مبدأ غيّر حياتى الزوجية رأساً على عقب : لقد كنت بحاجة إلى التوقف عن السير على الحبل المشدود ، وبدأت بالبوح عن احتياجاتى التى تجيش فى صدرى . لذا فعلت ذلك . لقد واجهت زوجى برغباتى . تحدثت إلى " كريس " عن تحقيق التوازن فى حياتى ، وعن كونى زوجة مثلما أنا أم . وواجهته بعدم نضجه ، وأخبرته بأننى أشعر بأننى أرعاه مثلما أرعى الأطفال ، وقلت له إن الأمومة تستهلكنى ، وإننى بحاجة إلى رفيق راشد ، يكون زوجاً وأباً .

حين لمحت أنا " كريس " كم كنت أحمق بعدم تحملى لنصيبى العادل فيما يتعلق بالأطفال وعلاقتنا الزوجية ، بدأت أذهب لتلقى المشورة المتخصصة مع " أندريا " . وعندئذٍ بدأت أرى

أن زواجنا هو " مشكلتنا " أكثر منه " مشكلتها " . ولقد عملنا معاً على التخلص من الأنماط غير الصحيحة للتعامل مع بعضنا البعض .

إلى يومنا هذا ، مازلت أنا (أندريا) مدركة لكيفية رعاية الزوج تمامًا كما ترعى الأم طفلها . إننى أعبر عن احتياجاتى ، وأساعده على أن يكون الزوج الذى يريد أن يكونه .

على مدار العام الماضى ، صار لى أنا (كريس) صديقة تجعلنى مسئولاً دائماً كأب وكزوج . وبدأت أحتفظ بجدول مواعيد على مكتبى لتذكيرى ، حتى أخصص ليالى ألتقى فيها بأندريا لنكون معاً زوجاً وزوجة ـ وليس أباً وأماً فقط .

كلمة للأزواج الآخرين

حبوا أطفالكم وليحب أحدكم الآخر بما يكفى لرسم الحدود التى تحمى زواجكم .

تمرين ١٠ : حين يصبح الزوج والزوجة أماً وأباً

إذا كنت قد مررت حديثاً بالتغيرات التى تنتج عن الدخول إلى عالم الأبوة ، فسيساعدك هذا التمرين على أن تمارس الأفكار التى ناقشناها فى هذا الجزء . وتعد القراءة عن التغييرات فى كتاب شيئاً ، أما تطبيقها على الموقف الخاص بك فشىء مختلف تماماً ، وسيساعدك هذا التمرين على القيام بهذا بالضبط .

حين تصبح العلاقة الحميمية شيئاً من الماضي

قال " روبرت " لزوجته وهو يدخل تحت الأغطية : " هل ستأتين إلى الفراش سريعاً يا حبيبتى ؟ " .

ردت " سيندى " قائلة : " أمامى بعض الوقت " .

الترجمة : " هل ترغبين فى قضاء بعض الوقت معى ؟ " .

الإجابة : " لا سبيل إلى ذلك " .

كان هذا الحوار معتاداً ، لكنه اصطبغ فى هذه المرة بمسحة من التوتر ميزتها عن مئات من مشاهد الدعوة ، والرفض المماثلة التى حدثت بينهما من قبل . حين أتت " سيندى " فى النهاية إلى الفراش فى تلك الليلة ، كان " روبرت " لايزال مستيقظاً ، تملؤه مشاعر الإحباط .

زفر " روبرت " قائلاً : " هذا هو ما يحدث فى كل ليلة . لقد صارت علاقتنا باردة فاترة " .

عددت " سيندى " حججها المعتادة بداية من الإرهاق بعد يوم كامل من مطاردة طفلين صغيرين ، لكنها توقفت فى هذه المرة فجأة عن الكلام . لقد تعبت من سنوات طويلة من النزاع ، والشعور بالذنب وذلك الإحساس الساحق بعدم الاهتمام بالعلاقة الحميمية . تقلبت " سيندى " وأعطت ظهرها لروبرت ، ثم دارت عيناها فى محجريهما وقالت لنفسها فى هدوء " لا يهمنى ، سأرضى بحياتى هكذا " .

وعلى الجانب الآخر من الفراش كان " روبرت " يرقد فى صمت ، وهو يغلى بالغضب والإحباط .

> نحن البشر نستطيع النجاة من أصعب الظروف إذا لم نُجبر على مواجهتها وحدنا .
>
> " جيمس دوبسون "

كيف يمكن أن يصل الزواج إلى هذه المرحلة ؟ لقد بدأت الحياة بشكل مختلف تماماً . حين بدآ حياتهما معاً ، كان كل من " روبرت " و " سيندى " مغرماً بالآخر إلى حد كبير . وبعد الزواج ، كان " روبرت " و " سيندى " على علاقة طبيعية . وفى

هذه السنوات الأولى ، كان كل من " روبرت " و " سيندى " متوافقين على الصعيد العاطفي بشكل تام على نحو يتمناه أى زوجين . إذن فماذا حدث ؟ كيف انتهت علاقتهما الحميمية إلى هذه النهاية السيئة ؟

إن " روبرت " و " سيندى " مثلهما مثل عدد لا يحصى من الأزواج الذين بدأت علاقتهم الحميمية بداية طيبة ، وصارت سيئة بطريقة أو بأخرى ، إن الإحباط العاطفي يضرب الزواج فى مقتل بشكل أقوى مما استطاع الباحثون تسجيله . لكن إذا كانت لديك مشاكل فى الفراش ، فلا عزاء فى أن تعرف أنك لست الوحيد فى هذا الأمر . لذا دعنا نبدأ فى مناقشة المشكلة والحلول .

يبدأ الأمر بالتخلص من دائرة اللوم ـ الخجل التى تدمر حياة الكثير من الأزواج . وحين يكون أحد الطرفين ، وعادة ما يكون الرجل لكن ليس دائماً ، أكثر اهتماماً بممارسة الحب من الطرف الآخر ، يكون من السهل الوقوع فى شرك لوم الزوجة على عدم وجود الحافز لديها . ومن المتوقع بالنسبة لها أن تشعر بالخجل لأنها مقصرة فى حق زوجها . ويزيد شعور الزوجة بعدم القيام بواجبها مع كل مرة يلقى عليها فيها باللوم ، أياً كانت درجة التلطف فى التعبير عن اللوم . تشعر المرأة بالنقص لعدم قدرتها على مجاراة رغبة زوجها " الطبيعية " ممارسة الحب ، وتشعر بالنقص لعدم قدرتها على توفير حاجة أساسية فى علاقة تتسم بالالتزام ، وتشعر بالنقص لإدارتها ظهرها بشكل متكرر لرغبة زوجها المحمومة . ويمكن أن ينتقل شعورها بعدم قيامها بواجبها إلى زوجها ، الذى قد يشعر شعوراً عميقاً بأنه لم يعد مرغوباً بسبب قلة رغبة زوجته فيه . وهذا هو السبب فى أن هذه الدائرة مدمرة ، ولا يمكن كسرها إلا حين يعترف كل طرف بأنه لا يتعمد إيذاء أو جرح الطرف الآخر .

وبصورة أكثر عملية ، فإن أفضل الطرق لتفادى دائرة اللوم ـ الخجل هى الاعتراف بأن الركود فى ممارسة الحب ، بكل الاحتمالات ، ليس شيئاً شخصياً . إن الأبحاث تكتشف أن التكوين البيولوجى ، خصوصاً الكيمياء العصبية التى تحدد المستويات الهرمونية لكل شخص، يعتبر

مسئولاً عن الحافز العاطفى بشكل أكبر مما نعلم . لذا مما قد يبدو مشكلة خاصة بطبيعة العلاقة على نحو صرف ، ربما لا يكون كذلك . تقول إحدى المتخصصات فى العلاقة الزوجية " باتريشيا لاف " فى كتابها Hot Monogamy : " من الممكن جداً أن تحب شخصاً ما حباً جماً ، ومع ذلك لا تجده مثيراً من الناحية الجنسية لك " .

بعبارة أخرى ، فإن رفض الزوجة ممارسة الحب ليس بالضرورة طريقة لعتاب زوجها ، ربما لا تقوم " بذلك لتعذيبه . قد يكون الأمر متعلقاً بانخفاض مستوى التيستسيترون لديها على نحو أكبر . لكن إليكم هذا الخبر السعيد : حتى إذا كان التكوين الهرمونى لشخص ما يسهم فى الاختلاف الطبيعى لحيويته فى ممارسة الحب ، فمن الممكن بشكل تام ، فى وجود الوقت والمجهود الكافيين ، الوصول إلى علاقة حميمية مرضية للطرفين .

ومن خلال العمل على المستوى الاحترافى مع العديد من الأزواج الذين يعانون من فجوة ضخمة فى الرغبة ، ومن خلال العمل على المستوى الشخصى للمحافظة على تأجج العاطفة فى حياتنا الزوجية كزوجين ، فإننا نتفهم الشقاء المكتوم الذى يعانيه زوجان مثل " روبرت " و " سيندى " . ونتفهم أيضاً أن ممارستهما للحب لن تتحسن إلا حين يوجدان فرص هذا التحسين بأيديهما . ويبدأ هذا حين يشرك كل زوج زوجه فى نوع النشاط العاطفى الذى سيشعره بالحب والارتواء . بالنسبة لـ " روبرت " قد يكون هذا عبارة عن لقاء حميمى بين الحين والآخر يمنحه قدراً من التفريغ البدنى والشعور بأن " سيندى " تهتم بمشاعره . بالنسبة لـ " سيندى " ، قد يكون ذلك عبارة عن الحصول من زوجها على تدليك منتظم يشعرها بالاسترخاء ، وهو ما قد يتطور إلى ممارسة الحب ، أو حتى قد ينتهى الأمر عند هذا الحد ، وفقاً لرغباتها .

قد توحى هذه المناقشة بأن رغبات شريك حياتك تكون غريبة عن عواطفك أنت . لكن الحديث عن رغباتك سيؤدى إلى تعميق الفهم المشترك تدريجياً بشكل يؤدى بكل منكما إلى الاستمتاع بعاطفة قد تختلف عن

عاطفتك ، ومع ذلك فهى صحيحة بشكل تام (سيساعدك تمرين ٩ من كتاب التمرينات على القيام بهذا) . وهذا هو ما يعطى الأزواج القوة على أن يتجاوب كل منهما مع احتياجات الآخر . ونحن لا نقول إن النتيجة ستكون لقاءات حميمية متكررة ، لكن ستحتوى تلك اللقاءات على حميمية وثقة متبادلتين يمكن أن تؤديا إلى إعادة الشحن العاطفى ، وسيؤدى هذا إلى بدء عملية صحية تجعل كلاً منكما أقرب إلى الحصول على ما يريد .

حلول واقعية

كيف أحيينا لهيب الحب بيننا ؟

" ريك " و " جنيفر نيوبرج "
تزوجا عام ١٩٨١

لم يكن شهر العسل أفضل من هذا ، حيث لم تكن الرحلة إلى جزر الباهاما ممتازة فقط ، بل كان كل شيء رائعاً . فى الحقيقة ، لقد كانت اللقاءات الحميمية بيننا رائعة فى السنة الأولى من زواجنا . لكن شهدت السنة الثانية من زواجنا فتوراً بسيطاً . بعد ثلاث سنوات من الزواج ، استقبلنا طفلنا الأول ، وهنا وصلت علاقتنا الحميمية إلى مستوى متدن ، وساءت بشكل كبير وبمرور السنين ، أصبحنا لا نعير ممارسة الحب أى تفكير تقريباً فى حياتنا ، فضلاً عن أن نفعل شيئاً لتحسينه . وتدريجياً صارت العلاقة بيننا فاترة وقليلة .

تجربة "ريك"

مثل معظم الرجال ، تعتبر ممارسة الحب مهمة بالنسبة لى . إننى أذكر أننى كنت أعتقد فى خلال السنة الأولى من الزواج أننى بلا شك أسعد الرجال حظاً على وجه الأرض لاستمتاعى بهذه العلاقة الحميمية الرائعة مع زوجتى . لكن بمجرد ميلاد طفلنا الأول ، بدا لى أن " جنيفر " فقدت كل اهتمامها بى . وحين كنت أحاول لمسها بطريقة رومانسية ، كانت عادة ما تولينى ظهرها ، وحين كنت أواجهها مباشرة ، وأطلب منها أن تخصص بعض الوقت لى ، كانت تقول لى إننى أضغط عليها . وأذكر أننى كثيراً ما حاولت تشجيعها على تخصيص وقت لنا بمفردنا ؛ لكن بلا جدوى وكأنها ستصنع لى معروفاً بتواجدها معى . وأصابنى هذا بالحيرة . كيف يمكن لشىء رائع كهذا أن يتحول إلى شىء سيىء بهذه الدرجة من السوء ؟

تجربة "جنيفر"

بمجرد زواجنا ، أذكر أننى كنت أبذل كل طاقتى لإسعاد زوجى ، كنت أريد أن تكون حياتنا رائعة ، ليس بالنسبة لـ " ريك " فقط ، لكن بالنسبة لى أنا أيضاً ، لقد كانت علاقتنا الخاصة جيدة فى البداية ، وكنت أستمتع بالتواجد معه ، ولكن بمجرد أن بدأنا أسرتنا ، تغير شىء ما بداخلى . لقد تحول كل تركيزى ، وكل طاقتى البدنية والعاطفية إلى الأطفال . كنت أشعر أنه لا يبقى شىء لدىّ لـ " ريك " . وكنت أشعر بالإرهاق فى معظم الأيام ، وحين كنت أجد بعض الطاقة المتبقية ، لم أكن أود تبديدها فى ممارسة الحب . وفى معظم الأيام كنت لا أستطيع قراءة كتاب حقيقى ، أو الاستمتاع بشىء آخر خاص بى . وبدأت

أشعر بعقدة الذنب لعدم إعطاء ريك وقتاً خاصاً به . وبمرور الوقت ، صار الأمر أصعب بالنسبة لنا .

كيف حللنا المشكلة ؟

منذ حوالى ست سنوات مضت ، أخذت حياتنا منعطفاً إيجابياً . لقد كنا فى إجازة ، وكانت " جنيفر " تقرأ كتاباً عن الزواج . وسألتنى ، وهى تجلس بجوار أحد حمامات السباحة ، عن الشيء الذى سأغيره إذا كان بمقدورى أن أغير أى شيء فى حياتنا الزوجية . لم يستغرق الأمر منى وقتاً طويلاً قبل أن أقول : لقد أردت تحسين علاقتنا الخاصة . ولقد أدى سؤالها بالفعل إلى إيجاد مناقشة بناءة قادتنا فى النهاية إلى وضع خطة عمل لتحسين علاقتنا الخاصة ، لقد كان كل منا يعلم أن هناك مشكلة فى هذا الجانب فى حياتنا ، ولأول مرة منذ فترة طويلة أردت أنا (جنيفر) أن أجعله إحدى الأولويات . لقد كنت أعلم أنه مهم لزواجنا ، وأعلم أن شيئاً عظيماً يفوتنا . وإليكم ما فعلناه. أولاً ، تحدثنا عن توقعاتنا ، وما يريده كل منا من الآخر فيما يتعلق بعلاقتنا الخاصة (وتحدثنا عن التفاصيل) . ثانياً ، حددنا أوقاتنا بحيث تكون لنا أمسيات عاطفية خاصة بكل فترة . ولم تكن تلك اللقاءات رسمية كما تبدو ، بل أصبحت شيئاً ننتظره على أحر من الجمر . ثالثاً ، بدأنا نستمتع بكل اللحظات الخاصة التى تمر بنا . رابعاً ، أحضرنا قفلاً لباب غرفتنا من الداخل تفادياً لطلب أحد الأطفال لكوب ماء فى وقت متأخر (وقد كان هذا مهماً بالنسبة لجنيفر) . وخامساً وأخيراً قرأنا كتابين عن تحسين العلاقة الحميمية بين الأزواج ، أحد هذين الكتابين هو كتاب " كليف وجوس بينر " 52 Ways To Have Fun Fantastic Sex . كل هذه الأمور التى أديناها معا أعادت لحياتنا الحميمية على مدار الاثنتى عشرة سنة التالية .

كلمة للأزواج

لا تؤجل وضع جدول للعلاقة الخاصة فربما انتهت هذه الجدولة إلى أفضل لقاءات حميمية حظيتما بها .

تمرين رقم ١١ : إعادة الحيوية للعلاقة الحميمية

إن العديد من الأزواج يرغبون فى تعميق فهمهم للعلاقة الحميمية مع أزواجهم لكنهم غير متأكدين من إمكانية إحداث مناقشة بناءة فى هذا الموضوع . فهم يحاولون التحدث ؛ لكن محاولاتهم تؤدى إلى جرح مشاعر أزواجهم ومن ثم إلى تباعد أكثر فإذا كان هذا ما قد حدث لك ، فهذا التدريب سوف يعرض لك كيف تتحدث فى علاقتك الحميمية مع شريك حياتك حديثاً بناء ومثمراً .

فكرة إضافية

هذه إذن هى الأشياء الثلاثة الأكثر تأثيراً فى الزواج ، والتى تحمل خطر التحول إلى السوء . وقبل أن ندع هذا الفصل ، نجد أنفسنا مضطرين إلى التأكيد على أن هدف هذا الفصل لم يكن مساعدتك فى الحفاظ على زواج " مثالى " تحاول فيه الحيلولة دون تحول محاسن الزواج إلى مشكلات ؛ فبغض النظر عن محاولتك تفادى هذه المشكلات فإنها ستحدث ، فهى جزء من كلفة الزواج وسيكون من الصعب عليك إيجاد زوجين قد ابتعدا بسفينة زواجهما عن رياح المشاكل العاتية . لكن الأمر كله يبدأ بسؤال لم نجبه بعد وهو : ما هو الأمر المتوقع منطقياً من الزواج ؟

الدكتور " دى . دبليو . وينكوت " أستاذ الطب النفسى فى بريطانيا وضع فكرة " الأمومة الكافية " . هو مقتنع بأن الأمومة لا يمكن أن تكون

مثالية ، وذلك بسبب الاحتياجات العاطفية للأم ، تلك الفكرة تشير إلى رعاية الأم لأطفالها بصورة كافية حتى إن لم تكن تلك الطريقة مثالية . الفكرة ذاتها تنطبق على الزواج ، فهناك قدر من عدم المثالية فى الزواج ، ومع ذلك تكون الحياة الزوجية مستقرة . وفى هذا الزواج تحدث المواجهات المؤلمة والإحباطات المختلفة ، لكنها تتوازن مع قوة العلاقة الزوجية . فهناك إذن مواطن إيجابية توازى تلك النواقص . وهذا المعيار هو ذاتى بالأساس .

لكن ثمة معياراً موضوعاً واحداً على الأقل . وهو أن يتوفر للزواج الألفة ، والود ، والاستقلال ، والتواصل ، والتفرد لكلا الطرفين كى يشعر كلاهما بالإشباع من خلال العلاقة الزوجية . وبعبارة أخرى إنه إن أصبح أحد الزوجين غير سعيد فهذا يعنى أن الزواج لم يعد " زواجاً كافياً " ، ويحتاج إلى بعض الإصلاح .

إذن ما الذى يمكن تحصيله من مبدأ " الزواج الكافى " ؟ إن الباحثين عن زواج كاف سيكونون أسعد بكثير ممن يبحثون عن " الزواج المثالى " وهذه هى الخلاصة .

أسئلة للتدبر

١. هل تذكر تجربة تطلع إليها كلاكما ، لكنها استحالت إلى غير ما تصورتما ؟ ما الذى حدث وكيف تعايشتما مع تلك النتائج المفاجئة ؟

٢. أغلب الأزواجِ عانوا من شعور بالضيق تجاه زوجاتهم . فحين تصير المودة هجوماً ، كيف تتعامل مع ذلك ؟ وكيف يمكن التعامل مع ذلك بشكل أفضل فى المستقبل ؟

٣. إذا كان لديكما طفل ـ كيف أثر وجوده بالسلب والإيجاب ؟ وهل ترى أن هذه مرحلة يمكن للأزواج فى الغالب أن يحسنا من علاقتهما خلالها ؟ أم أنك ترى أنهما سيحتاجان لفترة حتى يحقق زواجهما التوازن ؟

٤. من النادر ألا يجد أى زوجين أوضاعاً صعبة فى حياتهما العاطفية . فكيف تقيما زواجكما ؟ وإذا كان وضعكما يحتاج لتحسين ، فما الذى يمكنكما فعله حالاً لتحسين الأمر ؟

لا يحاصرن أحدكم الآخر

ما من أحد يمكنه النماء فى الظل .

" ليو بسكاليا "

٥

الثغرات الست الخفية التى تنخر جدار الزوجية

تعلّم كيف تدافع عن زواجك ضد تلك الهجمات الخفية حتى تبنى قلعة حبك التى لا يمكن اختراقها .

إن هناك الكثير من الألم المكتوم ، والترددات التى تجعل من تأوهات البشر مجرد همسات عابرة وسط هدير الوجود المتسارع .

" جورج اليوت "

كنا فى سن العاشرة حين كانت عادتنا أنا و " جريج " أن نختبئ تحت سرير " جيم " فى ليالى عطلة نهاية الأسبوع لمدة ساعة تقريباً . فكنا نضع البطاطين تحت الأغطية حتى يظن " جيم " أننا فى نوم عميق ، وإن يبدأ هو فى نومه حتى نخرج من تحت سريره ونشد رجليه وهو البالغ خمس عشرة سنة ، ثم نصرخ حتى نفزعه . وكان ثلاثتنا يطلق على هذه الهجمات اسم " هجمات الليل " .

وقد نجحت خطتنا هذه مرتين أو نحو ذلك فقد كانت ضحكاتنا المكتومة ونحن نترقب قدوم " جيم " تفضح وجودنا حين يأتى ، لكن فى المرات النادرة التى نجحنا فيها فى إفزاعه كانت تقترن بفرح هيستيرى لا يمكن وصفه . وقد نظل طوال الأسبوع نعيد القصة عشرات المرات لكل من يقبل سماعها ، ومع كل إعادة للقصة نظل نبالغ فى مدى فزع " جيم " .

> إن معرفة شخص ما جيدًا تعنى حبه وكراهيته تباعًا قتال .
>
> *" مارسيل يوهاندو "*

ذكريات الطفولة تلك كانت تقودنى لأخادع " ليزلى " فى سنوات زواجنا المبكرة ، ولم أفعل ذلك بسوء نية ، لكن عقل الطفل بداخلى كان يلهمنى بحيل كنت أراها مناسبة تماماً للأداء ، فبينما كانت " ليزلى " تفتش فى إحدى الخزانات بالطبقة العلوية من شقتنا ، اختبأت فيها دون أن تلاحظ . وجعلت أكتم أنفاسى منتظراً . وبعد دقائق اكتشفت وجود رأسى على صندوق كانت هى على وشك تحريكه ، وساعتها لم أنبس بكلمة ، ولم أقم بإفزاعها فلم أكن بحاجة لذلك ، فقد فزعت فزعاً شديداً من تلقاء نفسها .

وتراجعت مسرعة بينما قفزت أنا من خلف الصناديق قائلاً : " أنا آسف . هل أنت بخير " ثم سقطنا على الأرض نحن الاثنين وبعدما تعافت من فزعها بدأت " ليزلى " فى الضحك قائلة : " كل ما رأيته كان رأسك . منذ متى وأنت مختبئ هنا ؟ " وبينما ظللنا نتدحرج على الأرض أمسكت بكتفى وقالت : " سأريك الليلة وأنت نائم " .

لست أدرى إن كانت " ليزلى " قد نالت منى بعد هذه الحيلة الخبيثة . لكنى أعلم أن زواجنا بدأ يعانى من بعض تلك الأشياء الخبيثة التى زحفت نحو علاقتنا ، وأزعجت كلينا . وذلك ما قد يحدث لزواجك أنت أيضاً . هل سألت نفسك يوماً : " لو أن زواجى فى وضع جيد ، فلماذا أشعر بالسوء أحياناً ؟ فإذا كنت قد سألت نفسك هذا السؤال فمعنى ذلك أن زواجك أصبح ضحية لإحدى تلك الهجمات الخفية . وسوف نعرض فى هذا الفصل الثغرات الست الأكثر شيوعاً لحياتنا الزوجية فى هذه الأيام . وتلك الأشياء التى تنسل ببطء إلى حياتنا كالهمس هى : الانشغال وحدة الطبع والملل والانفصال والدين والألم .

الانشغال

إن معظم حياتنا الزوجية مستهلكة فى قضاء مشاغل الحياة ، فكلا الزوجين ينشغل بموضوعات عملية ليس فيها من الرومانسية شيء ، وتظل تلك الموضوعات تفرض نفسها باستمرار . ومن ثم تكون أفضل أوقاتنا ونحن نشاهد التلفاز أثناء العشاء أو فى قراءة البريد . فلماذا تكون أوقاتنا مشغولة إلى هذا الحد ؟ ويعتقد أغلبنا أن السبب هو العمل ، إن هناك أربعين مليون زيجة فى أمريكا يعمل كلا طرفيها ، ويقوم الثلث باستكمال عمله فى البيت مرة فى الأسبوع على الأقل ، وهناك سبعون فى المائة من الأزواج يقومون بأعمال تتعلق بالعمل أثناء عطلة نهاية الأسبوع . وقد كشفت دراسة حديثة أجريت منذ خمس سنوات أن العمل (خاصة الذى يُجلب إلى البيت) هو السبب فى حجم الضغوطات التى نعانيها فى المنزل .

لماذا نعمل أكثر من اللازم ؟ يجيب عن هذا السؤال الدكتور " جورج والد " عالم الأحياء فى جامعة هارفارد والحائز ، على جائزة نوبل بالقول : " إن المرء لا يحتاج إلى نيل جائزة نوبل بقدر ما يحتاج إلى الحب .

كيف يحصل أحدهم فى رأيك على جائزة نوبل ؟ إن ذلك يحدث لافتقاده الحب ، فالمرء يعمل طوال الوقت مفتقداً للحب ، ثم يحصل فى النهاية على جائزة نوبل . إنها تكون مجرد سلوى ، لأن الحب هو الأهم "

وبغض النظر عن الأسباب التى يتفق الزوجان على أنها أسباب انشغالهما ، فإن الخبر السار هو أن تلك الأمور يمكن تغييرها . فمن بين كل المشكلات التى قد تعترض الزواج فإن الانشغال هو الشيء الذى يمكن تغييره بسهولة .

> إن الأمور الأشد إلحاحاً لا يجب أن تحل محل الأشياء الأقل منها إلحاحاً .
>
> " جوته "

والحل يكمن فى استبعاد المتطلبات غير الضرورية من جدول حياتنا حتى تظهر قيمة الزواج فى حياتنا ، فالزواج نادراً ما يكون فى مقدمة الأولويات . ولكن لا تعتقد أن إعادة ترتيب أولوياتك هى كل الحل . ونحذرك هنا من أن تقليل حجم العمل لا يحل المشكلة تلقائياً . لماذا ؟ لأن ما نقوله أحياناً حول أولوياتنا لا ينطبق دائماً على أفعالنا حيالها .

فقد أثبت استفتاء حديث أن السعادة الزوجية والحياة الأسرية هى ما يقيم به أغلب الناس نجاحهم ، فثمانية من كل عشرة يقولون إنهم يفضلون من يضع أسرته فى مرتبة أعلى من عمله ، والنصف تقريباً قالوا إنهم قد غيروا وظائفهم لإعطاء اهتمام أكبر بأسرهم . لكن البحث أظهر مع ذلك أن ساعات العمل فى ازدياد بينما تنخفض الساعات التى تقضيها الأسرة مجتمعة فى المنزل . فالرسالة إذن واضحة . فليس علينا أن نقلل من أنشطتنا لصالح الأوقات الأسرية فحسب ، لكن علينا بالتالى أن نقضى هذا الوقت بشكل بناء لا أن نقضيه فى تصفح شبكة الإنترنت ، أو قراءة الكتب .

حلول واقعية للمشكلات

كيف روضنا وحش الانشغال ؟

" ستيف " و " تين مور "
تزوجا عام ١٩٨١

مع دخول أطفالنا سن الحضانة ، انتقلنا من تكساس إلى سياتل فى العام السابع من زواجنا . وفى الوقت الذى انشغل فيه ستيف بعمله إلى الذروة ، كنت أنا أيضاً مشغولة بترتيب انتقال الأسرة ، والبحث عن منزل جديد . وقد كان ذلك بداية سريعة لمرحلة جديدة فى حياتنا التى بدت أكثر تسارعاً . وبعد فترة قصيرة من

وصولنا إلى المدينة الجديدة وصل إلينا وافد جديد ، فأصبح لدينا الآن طفلان فى المدرسة والوليد الجديد . وأصبحت حياتنا لا تطاق . بين مصاريف السيارة ، ودروس الموسيقى ، واجتماعات مجلس الإدارة ، ورحلات العمل ، والتأخر ليلاً ، والخروج فى الصباح المبكر ، كل هذا إضافة إلى زواجنا . وقد توقعنا أن تتباطأ وتيرة حياتنا فى النهاية ، لكن ذلك لم يحدث ، ورغم ذلك لم نعترف . فحياتنا المشتركة صارت خارج نطاق السيطرة . وحركتنا أصبحت أسرع ، وأعمالنا أصبحت أكثر مما قد يقوم به أى زوجين ، إن ما كان يحدث لنا هو الانشغال فى أسوأ صورة .

تجربة "ستيف"

لقد سارت حياتنا بوتيرة متسارعة لبعض الوقت ، وقد كنت مشغولاً بتصريف الأمور أكثر من اهتمامى بترتيب حياتى ، فكلما اشتكت " تين " من نمط حياتنا المنهك كنت أطلب منها أن تهدأ وتحصل على استراحة ، وأؤكد لها أننا لن نظل مشغولين هكذا إلى الأبد . ولعلك تفهم أن تحليلى هذا لم يكن صائباً ، وحين أنظر للماضى أجد أن علىّ أن أعترف أننى كنت أضغط على " تين " لتلاحق هرولتى غير المنطقية .

تجربة "تين"

كنت أعرف أن " ستيف " يعانى من ضغوط كثيرة فى العمل . وقد كانت أيام العمل مشغولة تماماً . ولم أكن أريد أن أثقله بأعباء أخرى فى المنزل . وقد كان مستعداً دومًا لتقديم المساعدة لى ، لكنى لم أرد أبداً الاضطرار للمساعدة . فقد كنت أريد أن يبادر إليها من تلقاء نفسه ، وأعتقد أن ذلك النمط المتسارع لحياتنا كان

أكبر دليل على عدم قدرتنا على معالجة مشكلة الانشغال التى غزت حياتنا .

كيف حللنا المشكلة ؟

لقد طبقنا بعض الخطط التى ساعدتنا فى إدارة حياتنا المكتظة . فبدأنا أولاً بالاتفاق على أننا في حاجة إلى موعد منتظم يكون لنا فقط ، قد يكون موعداً أسبوعياً نسترخى فيه ، ويستمتع كل منا بصحبة الآخر ، ونخرج من إطار الحياة المتسارعة . ولم يصبح هذا الموعد مخصصاً لحل المشاكل المعلقة ، وإنما أصبح موعداً للهو والمرح . الأمر الثانى الذى قمنا به هو أن نواجه ذلك الانشغال بإعداد جدول أعمال لمدة ثلاثة أو أربعة أسابيع لاحقة ، وقد أوجد هذا توافقاً أكبر في مواعيدنا وترك فرصة أكبر للمفاجآت السعيدة وساعدنا ذلك أيضاً على وضع المواعيد الأسرية فى المقدمة بدلاً من ضغطها بعد امتلاء الجدول بأشياء أخرى ، والأمر الثالث هو التخطيط للقيام بأنشطة ضخمة فى حياتنا كل بضعة أشهر بشكل يكسر نمط حياتنا كلية ؛ وربما تكون تلك الأنشطة رحلة برية إلى ولاية مونتانا ، أو إقامة مخيم فى إحدى حدائق الولاية العامة . أخيراً ، اعتبرنا جدول أعمالنا ، وانشغال أوقاتنا أمراً مقدراً لافكاك منه . فالانشغال ليس مشكلة يمكن حلها مرة واحدة بحيث لا تعود مرة أخرى . بل هو تحدٍ مستمر .

كلمة للأزواج

ألزموا أنفسكم بمحاربة وحش الانشغال عبر إيجاد استراحات تسمح لكم بالتقاط الأنفاس .

تمرين رقم ١٢ : تحكّم فى حياتك المزدحمة

" ستيفن آر . كوفى " المدرب الأعظم لإدارة الحياة الشخصية يعلم الأفراد أن يحددوا أولوياتهم ، ويفحصوا بوصلتهم باستمرار للتأكد من أنهم يسيرون فى الاتجاه الذى يريدونه . وأولئك الذين انزلقت حياتهم إلى الانشغال يحسن بهم أن يفكروا بنفس الطريقة ، وسيساعدهم هذا التمرين على ذلك .

حدة الطبع

لنعترف بأن تسارع وتيرة الحياة ، والانشغال الذى تحدثنا عنه للتو يؤدى إلى أخطاء لا يميل أغلبنا إلى الاعتراف بها . فإذا أصبحت منشغلاً ومضغوطاً ، فإنك غالباً ما تصبح متقلباً فى المزاج ، وأنت لا تصبح كذلك منذ البداية . ففى بداية الزواج تكون غاية فى اللطف والإحساس ، لكن فى مرحلة ما وبدون تعمّد يصبح أحد الأطراف مفتقداً للصبر ، وسريع الغضب .

هل قمت ذات مرة بترديد قواعد القيادة لشريك حياتك الذى يقود السيارة رغم معرفتك بأن ذلك قد يتلف وقتاً ممتعاً تقضيه معه ؟ هل طلبت من زوجك يوماً شيئاً ما ، وذيلت طلبك بكلمة " من فضلك " ، لكن كان ظاهراً أنك لا تعنيها حقاً ؟ هل تذمرت وتأففت أثناء الترتيب لوجبة عائلية رغم معرفتك برغبة الطرف الآخر بها ؟

إن الغالبية يبررون حدة طباعهم بأقوال مثل : **ليس أنا من يعامل حبيبته بهذه الطريقة السيئة ، فأنا شخص حنون بالفعل . لكن هذا السلوك نتيجة يوم حافل ، لكن حقيقة تصرفى تظهر فيما بعد** . فنحن نقنع أنفسنا بأن الانفعال الزائد هو سلوك عرضى ينتهى بمجرد الانتهاء من دفع الفواتير ، أو الانتهاء من حفل ابن أحد الأصدقاء ، أو بعد الانتهاء من إتمام مشروع مهم فى العمل ، لكننا بمرور الوقت ندرك أن تعقلنا أصبح أقل . وسرعان ما نجد أننا لا نستطيع حتى إقناع أنفسنا

بهذه الأسباب فضلاً عن إقناع شريك الحياة . إذن ما الذى يمكن أن نفعله لمعالجة حدة الطباع ؟

الإجابة هى :

> فعلك للشيء ذاته مراراً وتكراراً ليس مملاً فحسب وإنما هو يثبت تحكم الفعل بك بدلاً من تحكمك فيه.
> "*هيراكليتس*"

إن الأمر يبدأ ـ وينتهى ـ ببذل مزيد من الانتباه للطريقة التى نعامل بها شركاء حياتنا . تخيل لو أن بيتك كان مراقباً . وأن كل محادثة وكل تعليق ذكرته كان مسجلاً خلال الثماني والأربعين ساعة الماضية . هل ستشعر بالضجر والضيق ـ ربما ستكون أكثر ضيقاً حين تستمع إلى ما قلته لشريك حياتك خلال تلك الفترة . إن هذه فكرة مخيفة للجميع . وهو أمر قد لا نتحمله لكنه بنّاء . فهو قد يغير من طبائعنا الحادة ، فنحن نحتاج إلى طريقة ما تراقب تفاعلاتنا معًا ، لماذا ؟ لأن إدراك الأمر غالباً ما يساعد فى العلاج ، فعليك أن تعترف ببساطة بما تفعله حين تفعله ، وأن تعترف أيضاً بالتأثير الذى أحدثه على شريك حياتك ، وهذا الاعتراف يكفى لكى تخرج من حالة التوتر تلك .

اعمل على زيادة إدراكك بالمداومة على كتابة يومياتك لأسبوع أو أكثر لتسجيل الطرق التى تعبر بها . فقد تجد أنك تصبح أكثر حدة فى أوقات معينة خلال النهار ، أو حينما تكون جائعاً . إن هناك أشياء مهمة ينبغى عليك معرفتها . ولو أن لديك الشجاعة الكافية فيمكنك أن تطلب من شريك حياتك أن يجتر مشاعره التى أصابته نتيجة بعض ردود أفعالك ، وأياً ما كانت الطريقة فإن زيادة إدراكك لأنماط ردود أفعالك سيكون مفتاحاً للتحكم فى مستوى الحدة ، والتوتر لديك .

الملل

قالت لنا إحدى الزوجات : " لقد مرت ليال نجلس فيها على طاولة العشاء ، ولا نجد ما نتحدث فيه . وأتذكر فى الماضى ليال كنت أراقب فيها الصمت بين أزواج آخرين فى المطاعم ، وأتساءل كيف وصل الأمر بهم إلى هذا الحد " .

لقد كان الألم متأججاً فى صوت المرأة . إنها لم تكن تصف زواجاً تنتابه أزمة ما . ولم يكن فى المنزل زوجان غاضبان أو أية مشاحنات على الإطلاق . لكنها كانت تعانى من الملل الذى سيطر على زواجها مثل ضباب كثيف . وتقول: " لقد تعبت من ذلك النمط الممل لهذه العلاقة ، وأخشى أننى سأقدم على شىء أندم عليه " وكانت تشير بذلك إلى رجل عرفته فى العمل " لم أقم علاقة خارج الزواج قط ، ولا أريد ذلك الآن لكن الفكرة تجول بخاطرى " .

لم يفاجئنا هذا الكلام ، فالزوجة التى سقطت فى شرك الملل الزوجى قد تجد فى العلاقات الأخرى طريقاً للخروج إلى حياة الإثارة . لكن لحسن الحظ كان عند تلك المرأة من ضبط النفس ما منعها من البحث عن الإثارة على حساب زوجها وأبنائها . وبدلاً من ذلك فقد اختارت أن تعمل مع زوجها على إنقاذ زواجهما من ذلك الملل المهلك .

إنَّ الملل هو أكثر مهلكات الزواج ، فهو يتسلل بهدوء شديد حتى إن أحد الزوجين فقط هو من يشعر بقدومه إلى العلاقة الزوجية . وفى الحالة التى ذكرناها ، فقد كان الزوج متناسياً لمشاعر زوجته حتى أفصحت هى عنها . لقد كان منساقاً فى تيار حياته اليومية بين العمل والطعام والنوم . ويا للعجب لقد كان يشعر أن مستوى العاطفة فى زواجه قد تراجع ، وأن الحيوية والحماسة قد ضاعت ، ولقد كان تحليله لهذا هو أن ما حدث من ملل كان سبب سيطرة العمل ، ومطالب الأطفال على حياتهما . وقد كان محقاً إلى حد ما . فكل زواج سينخرط فى لحظات ملل دورية . ولو ظلت فى نطاق ذلك فهى لا تمثل تهديداً ، لكن الملل المتراكم قد يكون قاتلاً للزواج .

إن المساعدة فى إعداد الطعام أمر بسيط ... لكنه يمثل رغبة فى الوصول إلى معنى فى المهام البسيطة غير الرومانسية : مثل كسب العيش ، وإعداد الميزانية ، وإفراغ القمامة .

" روبرت إيه . جونسون "

ومشكلة الملل هى مشكلة عامة لدرجة أنه يمكنك أن تلتقط أى مجلة نسائية لتجد فيها عشرات الاقتراحات لدفع الملل عن حياتك الزوجية . وستجد نصائح بعمل أشياء جديدة فى زواجك مثل شراء ستائر حريرية ، أو تشغيل إحدى الأسطوانات أو ، تجهيز مثلجات منزلية فى الشتاء ، أو إعادة ترتيب أثاث المنزل ـ ونحن لن نتطرق إلى هذه الاقتراحات الخلاقة ، فالسر الحقيقى فى زيادة الملل الزوجى ليس له علاقة كبيرة بهذه العلاجات . وحين تنظر إلى السبب فى شعورك بالملل ، ستجد أن مللك نابع من سكون عوامل الإثارة فى شريك الحياة ، وليس هذا خطأ أحد بالضرورة ، لكن النتيجة هى أن زواجك سيكون أحادياً .

إذن ما هو الحل ؟ إنك فى حاجة لاستنفار الجوانب الساكنة فى شريك الحياة ، فإذا كانت زوجتك تحب الشعر مثلاً فالتقط كتاباً لـ " تى . إس . إليوت " واقرأ لها منه . فإذا لم يكن لديك اهتمام كبير بالشعر من قبل ، فلا عجب فى أن اهتمامها به قد ذبل كل هذا الوقت .

إذا كان زوجك محباً للتنس ولم يلعبه منذ سنين ، فلتشترى مضربين جديدين له . وإذا كان يجمع طوابع البيسبول وهو طفل ، ثم لم يتحدث عن ذلك لفترة ، فيجدر أن تحضرى معه معرضاً لجامعى الطوابع .

إن شعورك بالملل هو بسبب أن شريك الحياة يملك اهتمامات وطاقات لا يمكن التعبير عنها ، ومهمتك هى أن تعيد تلك الاهتمامات والطاقات إلى الحياة مجدداً ، وأن تستمتعا بها معًا . وسوف يتطلب منك ذلك بعض المثابرة ؛ لكن الخير الناتج عن ذلك يستحق العناء .

إنك لست فى حاجة إلى الاستسلام لملل الزواج ، ولذا عليك أن تتوقف عن تثاؤبك ، وتعيد اكتشاف شريك حياتك . إنك حين تقتحم حافز الملل

الذى يحاصر زواجك ستجد أنك أكثر قدرة مما تتصور . وسوف تستمتع بحيوية فى زواجك ما كنت تتصور وجودها .

حلول واقعية للمشاكل

كيف استعدنا متعة حياتنا الزوجية ؟

" نيل " و "مارلين وارن "
تزوجا عام ١٩٥٩

لقد انزلقنا فى هذا الخندق فى بواكير زواجنا . وقد اختفت كل متع حياتنا فى خلال متاعب حياتنا ، وقد ظننا أن هذه مرحلة طارئة ، وستنقضى سريعاً ، لكنها امتدت لفترة طويلة للغاية . فحين التحق " نيل " بالجامعة للحصول على درجة الدكتوراة ، انكب تماماً على دراساته . وقد رزقنا ببناتنا الثلاث فى هذه المرحلة ، وكان عمل الأب فى شهادات ميلادهم جميعاً هى " طالب " .

وكنا نقول لأنفسنا : " حسناً ، بمجرد أن تنتهى الدراسة فستتبدل الأمور " . وحينما تخرجنا وحصل " نيل " على وظيفته كأستاذ جامعى فى كاليفورنيا كنا على استعداد للتغيير ، مستعدين للرومانسية والمتعة ، فبعد كل هذا الإشباع المؤجل انتقلنا هذا الصيف لإقامة حياة جديدة ـ لكن بدلاً من إحداث تغيير، عادت حياتنا إلى نفس نمطها السابق .

تجربة "نيل"

بعد حصولى على الوظيفة الأكاديمية تولدت ضغوط جديدة ؛ ولم يكن لدىّ وقت للاحتفاء . فقد كانت أول مادة أدرسها عن الفيلسوف " شليرمارشر " . لم أكن حتى أستطيع تهجئة اسم هذا الفيلسوف فضلاً عن تدريسه بشكل لائق . وكانت هناك مادة تخرُّج أخرى كان عليّ تدريسها فى الإحصاء ، وقد كان كل طالب فى الصف لدىّ عبقرياً رياضياً ، ويعرف فى الرياضيات أكثر مما أعرف . فكان علىَّ العمل بأقصى طاقة ليلاً ونهاراً حتى فى العطلات الأسبوعية . فقد كان يرعبنى حتى الموت أن أبدو بعد كل هذا التعلم غير كفء ، وأقل من مستوى توقعات الطلاب ، وتوقعات أسرتى أيضاً . وكان ذلك يمثل إعصاراً من القلق يعتمل بداخلى . فقد كنت أسعى للنجاة ، ولم أقصد أبداً تهديد حياتى الزوجية .

تجربة "مارلين"

طوال فترة الدراسة وأنا أتعلق بأهداب الأمل فى أننا سنحصل على سعادتنا الزوجية ، وأنه بعد إتمام دراسة الدكتوراة ستصبح تضحياتنا شيئاً من الماضى وسنبدأ فى أن نحيا الحياة التى نرغبها لكنى لم أفهم استمرار انشغال " نيل " بعمله فأصبح كلانا وحيداً . كنت أحتاج إلى مساندته ، وأثق أنه كان يحتاج أيضاً لدعمى ؛ لكن سنوات الضغط هذه قوّضت سلاسة حياتنا . ففى نهاية كل يوم عمل يأتى نيل إلى المنزل مستنفداً تماماً مثل أيام الدراسة ، ولا رغبة لديه ولا طاقة عنده للتواصل معى .

لقد استمر مسلسل الملل ، وقد وصلت قدرة احتمالى إلى نهايتها .

كيف حللنا المشكلة ؟

لقد قررت أنا (مارلين) أنى لن أدع زواجي ينهار ، ولم أكن مستعدة للاستسلام لزواج مضطرب . وجاءت أولى خطوات الحل حين تحدثت فى الموضوع . لقد كنت أبتلع ألمى فى الماضى لكنى لم أعد أفعل ذلك الآن ، لقد تحدثت بشكل واضح ، وقد استمع نيل " لما قلته .

لقد أقنعت (نيل) أن شيئاً ما يجب فعله ، وبدأنا بقنوات تواصلنا . ولأول مرة فى حياتنا الزوجية تحدثنا بشكل حقيقى . لقد تحدثت معها عن العمل ، وعن آمالى ومخاوفى . وقد فعلت " مارلين " نفس الشيء . واكتشفنا معاً كيف يمكن للتواصل المشترك أن يقلل من قدر العزلة بيننا ، ويضيف الحيوية إلى زواجنا .

ولم ينته التحول فى حياتنا عند هذا الحد . فقد رتبنا أمر جليسة أطفال ، وبدأنا نتواعد من جديد .

وبدأنا نخصص أمسياتنا معًا ، ثم نبدأ بالتحدث صباحاً عن كل شيء يخص نشاط اليوم . ولقد بدأت أنا (نيل) أن أنحى العمل جانباً ، وأخطط لرحلات مفاجئة احتفالاً بالمناسبات المهمة . وكما التحقنا بمجموعة صغيرة من ثلاثة أزواج آخرين ، وبدأنا نتقابل كل أسبوع .

ونتيجة لذلك ، استطعنا الخروج من خندق الملل الذى قبعنا فيه ، واستعدنا بهجة علاقتنا . وأصبح كل منا أعز الناس لرفيقه وأقرب أصدقائه .

كلمة للأزواج

حين يسقط زواجك فى شرك الملل ، أو ينحدر نحو المادية البحتة ، تذكر سبب ولع كل منكما بالآخر فى بداية الأمر ، واستدركا رومانسية وبهجة صداقتكما الأولى .

الانفصام

ذكرنا في فصل سابق أن العديد من الأزواج يشتكون ، وربما ينهون زواجهم ؛ لأن كلاً منهما قد " انفصم " عن الآخر . لقد فقد كل منهما لمسته تجاه الآخر بمرور السنين ، ولم تعد علاقتهما قوية بفعل اختلاف الاهتمامات ، ولم تنفصم عرى اتحادهما بفعل حدث فردى جلل ، ولكنها تآكلت عبر أمور صغيرة قلما يتم إدراكها . وبعد بضع سنوات يتساءل أحدهم : **من ذلك الشخص الذى تزوجته ؟**

هل يبدو هذا التوصيف مألوفاً لك ؟ دعنا نسأل أسئلة قليلة أخرى . هل تجد نفسك باحثاً عن بدائل لوجودك مع شريك حياتك ؟ هل أصبح اعتمادك عليه أقل من السابق ؟ هل أقلع كل منكما عن مشاركة الآخر تفاصيل الحياة ؟ هل بدأ شغفكما العاطفى فى التضاؤل ؟ إذا كانت إجابتك عن هذه الأسئلة بنعم فعليك أن تنتبه .

ويمكنك أن تبدأ بإعادة ترتيب أولوياتك ، فالمتطلبات الوقتية تشكل دائماً حواجز أمام التوحد ، لكن حين ينزلق زواجك إلى مستوى أدنى ، فإن متطلبات الوقت تتضاعف ، فلو أن عملك ، واحتياجات أطفالك جاءت قبل علاقتك مع شريك حياتك ، فإن الوقت حان لوضع معايير جديدة لأولوياتك تكون علاقاتك الزوجية على قمتها .

ثانياً ، أنت فى حاجة لأن تطلب أشياء من شريك حياتك حتى لو لم تكن فى حاجة لتلك المساعدة ، فقد تطلب منه المساعدة فى إحضار البقالة ، أو رعاية الحديقة . والهدف الأساسى هنا هو الاشتراك فى عمل شىء ما معاً .

> يجب أن يحارب الزواج نمطية الحياة ،ذلك الوحش الذى يبيد كل شىء .
>
> *" أونور دى بالزاك "*

ثالثاً ، يمكنك أن تقلل من هذا الانفصام بتشارك المعلومات حول روتين حياة كل منكما .

وأخيراً ، نلح عليك أن تدبر بعض المال ، وتخطط لقضاء عطلة نهاية أسبوع فى فندق ، أو فى مكان

استمتعتما فيه معاً فى بداية زواجكما . لتفعلا ذلك خلال الأسابيع القليلة القادمة . ولا تنتظر . وإذا كنت تستطيع تحمل النفقات فرتب لعطلة أخرى بعد شهر أو اثنين - فإن لم يكن ذلك ليلاً فلتكن فسحة نهارية . وإذا رأيت أن هذا الاقتراح متكرر ، أو أنك سمعته من قبل . فذلك لأن كل خبير زواج يعرف مدى تأثير عطلة نهاية الأسبوع على زوجين يعانيان من الانفصام فيما بينهما ، لذا لا تدع الوقت يفوتك ، وابدأ فى وضع خططك من الآن .

إن معظم الأزواج الذين انجرفوا عن بعضهما مازال كل منهما محباً للآخر بعمق - لكن المشكلة الوحيدة هى أن كلا منهما يشعر بالاختلاف عن الآخر ، ولا ينبغى عليك السماح باتساع تلك الفجوة فيما بينكما ، إن لديكما القدرة على طمسها معًا ، والاستمتاع بعلاقات بناءة معاً فى نواحى حياتك التى لم تكن تتوقع أن يشاركك فيها رفيق حياتك .

تمرين رقم ١٣ : تعرَّفا ... مرة أخرى

إن كل زواج يواجه خطر الانفصام وإذا كنت قد عانيت منه على مستوى كبير أو ضئيل ، فإنك غالباً ما تكون قد فقدت معرفتك بالشخص الذى كنت تعرفه تمام المعرفة . ربما تكون المودة التى يكنها كل منكما للآخر قد تبخرت . وإذا كان ذلك صحيحاً ، فابذل بعض الوقت فى أداء هذا التدريب الذى سيساعدك على إعادة الصلة بينكما .

الديْن

حين يكون النموذج الأمريكى للحياة يتطلب سيارتين جديدتين ومنزلاً جديداً وملابس أنيقة ، قد يتورط الزوجان فى الديون . وفى كل عام تتورط زيجات أكثر وأكثر فى الديون ، حتى تُطبق عليهم فى النهاية ، ولا يستطيعون منها فكاكا . والديون التى نتحدث عنها ليست تلك التى تتعلق بمجرد قسط ثمن سيارة . فإذا كنت تعانى عسراً مادياً يسميه رون بلو " ذل الديْن " فالغالب أنك مدين بمبلغ كبير لكارت ائتمانك ،

فالأمريكي في المتوسط يحمل رصيداً بكارت ائتمانه يقدر بـ ٦٠٠٠ دولار ، ويدفع عليه فائدة مقدارها ١٨٪ وهذا يعني أن تكلفة فائدة كارت الائتمان هي ١٠٠٠ دولار سنويًا .

وهنا تتجسد المخاوف ، فبدلاً من أن تنبهك تلك الإحصاءات المخيفة ، فإنك تتراخى على اعتبار أنك لست وحدك في ذلك . وربما يكون ذلك صحيحاً . لكننا نؤكد أنه ليس محتماً أن تحيا بهذه الطريقة . فإذا تأثر زواجك بالجهد المبذول في تحمل تراكم الديون ، فإن عليك أن تبدأ بالتخفيف من حملك بدءاً من اليوم .

الزواج يقسم الأحزان ، ويضاعف الأفراح ويزيد النفقات بمقدار أربعة أضعاف .

مثل إنجليزي

وأول خطوة في هذا الاتجاه هي تحديدكما المال الذي تدينان به . فبمجرد تحديد هذا الرقم ، فأمامك طريقتان لتقليصه ، أن تزيد دخلك ، أو أن تقلل نفقاتك . والأسهل لمعظم الناس هو الحل الأخير . والخطوة التالية إذن هي معرفة النواحي التي يمكن من خلالها تقليص الإنفاق . وقد تعلمنا درساً قيّماً في بداية زواجنا حين اكتشفنا أنه يمكن عمل ذلك ببساطة عن طريق الامتناع عن استخدام كروت الائتمان . وقد أظهرت إحدى الدراسات أن من يشترون احتياجاتهم من خلال كروت ائتمان ينفقون أكثر بمقدار ٥٤٪ ، فلماذا ؟ إن معظم الخبراء يقولون إن الإنفاق من خلال كروت الائتمان لا تشعر فيه بفقد الأموال السائلة . فعليك إذن إيجاد طريقة محددة لتقليل إنفاقك سواء كان ذلك بتقليل مرات تناول الطعام خارج المنزل ، أو شراء الملابس من متاجر الجملة . أو الامتناع عن شراء الأشياء التافهة ، فإذا قللت نسبة إنفاقك بمعدل ثلاثة دولارات يومياً فإنك توفر ١٠٠٠ دولارَ سنوياً . فلا تقنع نفسك بأن التضحيات البسيطة لا تشكل فارقاً .

ثم إن لدينا اقتراحًا آخر . وهو أن تحاسب نفسك أمام شخص ما . قد يكون ذلك مربكاً إذا كان حجم دينك كبيراً ، لكنه ضرورى للغاية . فلكى تظل فى سياق خطة إنهاء ديونك ، فإن من الضرورى أن تجد شخصاً تثق به يمنع قدميك من الانزلاق إلى الهاوية .

إن التخلص من الديون سيكون أحد أفضل ما يمكن إنجازه كزوجين . ولن تحتفلا بذلك كإنجاز ملموس فحسب ، وإنما ستهدمان حاجزاً خفياً أعاق المودة بينكما فترة طويلة .

حلول واقعية للمشاكل

كيف نجونا من ربقة الدين ؟

" دوج " و" جانا ماكنيلى "
تزوجا عام ١٩٨٥

لقد مرت ست سنوات منذ بداية زواجنا فى سعادة ، وكنا نقطن فى واين ، بولاية أنديانا ، وفى ذلك الحين واتتنا فرصة البدء بأعمال تجارية فى شيكاغو مع أحد أصدقائنا ، وحتى يتمكن المشروع من تمويل نفسه ، كانت الترتيبات قد بنيت على أساس أن نتلقى راتباً شهرياً خلال السنة ، أو السنتين الأوليين ، وسريعاً قمنا ببيع منزلنا فى واين ، وانتقلنا إلى شيكاغو ، وانخرطنا فى عملنا الجديد ـ لكن ما كنا نظنه تجربة مثيرة انقلب سريعاً إلى أصعب تحدٍ يواجهنا ؛ فما كنا نجهله هو عدم وجود عائد مالى كافٍ من المشروع فى بدايته . وهكذا أصبحنا الآن فى ولاية جديدة ، ومنزل جديد إضافة إلى رعاية طفلنا الصغير ، كل هذا دون دعم مالى متوقع .

تجربة "دوج"

لقد كان الانخراط فى مشروع خاص مع أحد الأصدقاء تجربة مثيرة لى ، ولقد كنت ساذجاً فى الوثوق به فى نجاح الأمر . وحين لم يحدث ذلك أصبحت فى حالة من الذعر التام ، أشعر بالجرح الذى سببه لى . لكننى رغم هذا الغضب وذاك اللوم مازلت بدون عمل . فالعمل الذى تدربت عليه يتطلب شهوراً فى إقامة شبكات عمل . وقد حاولت حماية نفسى بتجاهل المشكلة بأسرها ، غير مدرك لما قد يسببه ذلك من ضغط على علاقتى الزوجية . وهكذا وجهت كل جهدى وطاقتى لإيجاد دخل للأسرة .

تجربة "جانا"

بعد امتصاص الصدمة الأولى ، وحالة عدم التصديق بدأت أشعر بالغضب لفترة ، وكان غضبى هذا موجهاً للصديق الذى وعد بالمال ، وغضبى من نفسى أيضاً لعدم استطاعتى توقع ما حدث وإيقافه . وكان غضبى من نفسى أشد من غضبى على " دوج " ؛ لأننى أقرب عادة إلى التشكك فى الأمور وطرح الأسئلة . لذا شعرت بالصدمة والخيانة . بينما قام " دوج " بما يستطيع من أجل إيجاد المال ، وركزت أنا على رعاية طفلى . وهكذا كنا نحاول النجاة كل فى عالم مختلف . وبسبب هذا الاختناق المالى ، فقد كنا فى حاجة إلى الوقت لكى نلملم شتات حياتنا العاطفية مرة أخرى .

كيف حللنا المشكلة ؟

كنا مجبرين على وضع خطة مالية تتضمن ميزانية متقشفة إلى حين أن يجد " دوج " عملاً ثابتاً نستطيع من خلاله الوقوف على أقدامنا مرة أخرى . وحتى نستطيع مواجهة حاجاتنا المادية الملحة كان علىّ أنا (دوج) أن أتوجه بطلب قرض من والد زوجتى .

وكانت تلك أكثر التجارب إذلالاً لى . وقد كان الرجل متعاطفاً ونبيلاً معنا حين اعترفنا له بالضائقة المالية الكبرى التى نمر بها. بعد ذلك قمنا ببيع سيارتينا حتى نتمكن من سداد القرض . وقد سمح لنا أحد الأصدقاء باستخدام سيارته حتى تمكنا فيما بعد من شراء واحدة . وكنا نعترف باستمرار بفضل الله علينا خلال هذه المحنة وفى النهاية طلب كل منا السماح من الآخر ، وتعلمنا كيف نتواصل مع بعضنا بشكل أكثر فاعلية ، والآن حين نكون بصدد قرار جديد فإننا نقوم بالصلاة ، ونجمع المعلومات ، ونستفيد من حكمة الآخرين التى تساعدنا على إصدار قرار ناجح ، ثم نتمهل حتى نتأكد من الطريق الذى نسلكه .

كلمة للأزواج

يجب أن يكون التواصل بينكما مستمراً فى القرارات التى قد تؤثر على أوضاعكما المالية . ويجب أن تستعينا بإرشاد أصحاب الخبرة ، واطرحا كل الأسئلة المكنة ، وضعا خططكما المالية بشكل مكتوب .

آلام الماضى

إن آلام الماضى هى أسوأ ما قد يتسرب إلى الزواج ، إننا نعرف زوجين بعد أن أمضيا فى زواجهما عشرين عاماً أفصحت الزوجة عن السر الذى ظنت أنها لن تبوح به قط . فحين كانت فتاة صغيرة استغلت جنسياً من قبل أحد جيرانها على مدار ثلاث سنوات . وقد احتفظت بذلك الأمر فى سرية طوال عقود لشعورها بالخجل . ولم يتصور الزوج قط أن زوجته تحتمل معاناة كهذه ، حتى انفجرت معترفة دون قصد أثناء زيارة لمنزل طفولتها . ومنذ ذلك الوقت ، وهما يعملان معاً على مداواة جرحها.

ونعرف زوجين آخرين علق زواجهما فى آلام الماضى حين أدرك الزوج أن علاقته بأبيه الذى كان مدمناً للشراب تؤثر على زواجه فى السنوات الأخيرة . فقد تعلم وهو طفل ألا يظهر مشاعره خصوصاً مشاعر الود ؛ لأن والده كان يسخر من فعله ذلك . وعندما صار بالغاً ، وبعد سنوات من زواجه ظل يسمع صوت أبيه الساخر يتردد فى عقله فى كل مرة يحاول فيها التعبير عن حبه لزوجته أو لأطفاله .

كثيرون منا لديهم جروح وندوب تستمر معهم فى حياتهم الزوجية لا يدرى بها الأزواج . لكن تلك الجراحات ستؤثر عاجلاً أو آجلاً على الحياة الزوجية . فالمشاعر ربما تكون مدفونة ، لكنها تظل حية تتربص للخروج للسطح . وأحد أسوأ هذه المشاعر الماضية التى قد تنتاب حياتنا الزوجية هو الإحساس العميق بعدم الاستحقاق ، الشعور المتواصل بعدم التكافؤ أو الدونية . وهذه المشاعر تكون غالباً نتيجة لطفولة كانت تهفو للحب ، والاحتفاظ لكنها لم تجد سوى عكس ذلك . ومن ثم يحمل صاحب تلك الطفولة هذا الرفض طوال حياته . وهذا الألم قد يتسلل إلى أى زواج حتى لو كان زواجاً سعيداً .

إن مجموعة من الباحثين الذين درسوا العلاقة بين معاناة فترة الطفولة والعلاقات الاجتماعية بعد الرشد انتهوا إلى أن " أكثر من يحتاجون للمساعدة فى علاقاتهم الزوجية قد يكونون عاجزين عن الاستفادة منها بسبب معاناتهم فى طفولتهم ، وما خلفتها لديهم من آلام " وقد وجد العلماء أن أولئك الذين عانوا من علاقات سلبية مع والديهم فى مراحل الطفولة غالباً ما يجدون صعوبة فى التواصل مع أزواجهم ، أو يتحاشون توطيد الصلة خوفاً من الفشل أو الرفض .

تمرين رقم ١٤ : كيف تداوى نفسك من جراح الماضى ؟

لو أن لديك جرحاً فى ماضيك ، يسبب لك تعاسة زوجية ، فإن طريق التعافى من هذا الجرح يحتاج إلى علاج ، وقد صمم هذا التدريب لتسهيل مراحل البداية فى هذا البرنامج العلاجى عبر إدراك مدى تأثير تلك الآلام القديمة على الحياة الزوجية الحالية . يتطلب هذا التدريب تدبراً أميناً ، ومساندة من الزوج أو الزوجة ، وبعض الوقت .

وبكل صراحة ، فإننا لن نستطيع أن نحدد بدقة تلك الخطوات التى سوف تحتاجها فى هذا الاتجاه فهناك الكثير من الفروق الفردية ،. لذا فنحن نشجعك بقوة على أن تطلب مساعدة مستشار جيد يستطيع السير بك خلال رحلة العلاج هذه ، والتى قد لا تتطلب سوى بضع جلسات . وسيكون لدينا الكثير لنقوله عن ذلك فى الفصل التالى ؛ لكن كن على يقين من أن الله قد وفرّ الوسائل للتخلص من هذه الآلام القديمة . فلا يجب أن تتدخل تلك الآلام فى حاضرك . بل قد يكون زواجك هو نعمة الله عليك التى ستساعدك على التخلص من تلك الآلام .

أسئلة للتدبر

١. هل تسلل الانشغال إلى زواجك ؟ وهل تشعر أن جدول أعمالك يتصادم مع أحوالك العاطفية ، وغيرها من الأمور التى تساعدك على الاستمتاع بزواجك ؟ ما الذى يمكنك فعله خلال هذا الأسبوع لإبعاد الانشغال عن حياتك العاطفية ؟

٢. التوتر أمر لا يحبه أحد ، لكن إذا وجدت أن التوتر يعتريك لفترة طويلة . فحاول أن تحدد أوقاتاً معينة يظهر فيها بشدة . فما هى هذه الأوقات ؟ وكيف يمكنك التعامل معها لتقليل حجم التوتر ؟

٣. حدد المواقف السيئة التى تعترى زواجك وكيف تقع ؟ وما الذى يمنعك من التخلص منها لإيجاد حياة جديدة لزواجك ؟

٤. من بين المشكلات الست التى ذكرناها التى تتسلل للزيجات المستقرة ، أيها أشد فتكا بزواجك ؟ وما الذى فعلته سابقاً لمحاربتها ؟ وما الذى يمكنك فعله اليوم لتحسين الوضع ؟

إن كثيراً من أحزان الماضى التى تعكر علينا صفو حياتنا لم يسمع بها أحد من قبل قط .

" *جورج اليوت* "

٦

كيف تتجاوز مشكلتك فى خمس خطوات ؟

اكتشف " القوة الخفية " فى زواجك ، واستخدم تلك الخطة المجربة لإعادة هيكلة حياتك الزوجية .

إنها تلك القوى الكامنة فى أعماق البشر . تلك القوى التى تدهشهم ؛ لأنهم لم يتصوروا قط امتلاكها ، وهى قادرة على تغيير حياتهم كلية فى حال إعطائها القدرة على الأداء .

" اوريسون ماردن "

إذا فكرت فى تسجيل أسوأ الطرق لإفساد زواج ما ، فإنى أشك فى أن تجد شيئاً أسوأ مما حدث للعلاقة بين " تيد " و " ليز " . لقد سارت حياتهما الزوجية سلسة هادئة فى السنوات الأولى من الزواجِ تخللتها بعض الخلافات الزوجية التقليدية كفقدان التواصل بينهما مثلاً . لكن بعد أن رزقا بطفلهما الأول بدأت سلسلة من الصدمات غير المتوقعة تواجههما بعنف . أولى تلك الصدمات كانت إصابة " ليز " بسرطان الثدى ، وقد كانت تجربة مريرة أثرت على كل مناحى حياتها وزواجها . وبعد مرور أربع سنوات فُصِلَ " تيد " من عمله إثر افتضاح علاقته مع إحدى زميلات عمله . وقد اعتذر " تيد " لزوجته راجياً إياها ألا تنفصل عنه ، وقد وافقت بعد تردد طويلٍ . وأثناء محاولتهما رأب الصدع بينهما واجه " تيد " صعوبة كبيرة نظراً لفقدان عمله . وقد بذل " تيد " كل جهده بحثاً عن عمل جديد وهو ما كان أمراً صعباً ، وعلى أثر ذلك عانى

" تيد " و " ليز " من ضائقة مالية . ثم إن مشاكلهما لم تنته عند هذا الحد ، فقد مات الأخ الأصغر " لتيد " فى حادث سيارة ، مما دمر حالة " تيد " النفسية . وأصابته حالة اكتئاب عنيفة ، تاركاً " ليز " مع صغيرها وهى تعانى وضعًا متردياً ، وزوجًا غائبًا عاطفيًا .

إن بعض الأزواج ـ وربما أغلبهم ـ لن يجدوا إلى التعافى سبيلاً من مشاكل كتلك ، فمشكلة واحدة من هذه تكفى لإنهاء حياة زوجية مستقرة . لكن الآن وبعد مرور عشرين عاماً على إنجابهما طفلهما الأول ، فإن " تيد " و " ليز " مازالا زوجين متحابين . وإذا لم تكن تعرف قصتهما فإنك لا تدرى حقيقة المعاناة التى تحملاها . لماذا ؟ لأنهما تعلما كيف يقاومان مصادر تعاسة زواجهما . ولو أردت مرة أخرى ـ أن تحدد كيف يبدو الأزواج السعداء فإنك أيضاً لن تجد أفضل من حالة " تيد " و " ليز " .

ما الذى يمكن للأزواج عمله ؟

إن الزيجات التى تعانى من المشاكل الجمة لا تتعافى بسرعة . وهذا ليس قاعدة على أية حال . لكن الأزواج الأذكياء لا يأملون فى خطط سريعة ناجعة لمداواة قلوبهم ، أو طرق مختصرة لتجديد علاقاتهم ، إنهم يعرفون ، بل ويتوقعون تقدماً بطيئاً يحققون فيه بثبات تحسناً وراء آخر . فهذا التقدم كالمباراة التى تفوز بها بأن تلعب لعبة واحدة فى كل مرة . أو البناء الذى تبنيه حجراً بحجر . إن الزوجين الذكيين يدركان أن العالم لن يتضح لهما بكل سهولة . لكن الزوجين سيجدان فى أعماقهما ما أسماه " أورسينى ماردين " القوى الكامنة ، حيث يتم إيقاظ تلك القوى المدهشة ، وتنهض لترى الحظ البائس البادى على الوجوه ، وهنا تبدأ فى تغيير كامل لعلاقة الزوجين ، ربما كان ذلك التغيير تدريجياً لكنه تغيير قوى البنيان ، ومداوٍ للجراح .

> الصلاح هو المشروع الناجح الوحيد .
>
> " *هنرى ديفيد ثورو* "

نعرف أنك ربما قد كللت . وأنك ربما قد أنهكت من المحاولات . وتتخيل الآن المسافة التى عليك قطعها . والقمم التى عليك صعودها . وتتشكك فى إمكانية المحاولة . لكنها ممكنة بالفعل . لتتذكر كلمات " دوج هامر شولد " الأمين العام للأمم المتحدة حين قال: " لا تقدر ارتفاع الجبل إلا بعد صعوده . حينها سترى أنه كان منخفضاً للغاية " .

إن كل تغيير يبدأ بمعركة . ومعركة النهوض بالزواج هى ضد تلك المشاكل التى تجاسرت على مهاجمة الحب . وما من مشكلة يمكن أن تواجه ثورة زوجين إن أرادا القضاء عليها . فبمجرد أن تستيقظ الطاقات الكامنة لدى الزوجين المتحابين فإن قوة هائلة تبدأ فى الظهور لتحول دون انهيار تلك الزيجة . ويقول كلاهما للآخر : " **لن نستمر بهذه الطريقة** . لن ندع تلك المشكلة تهزم زواجنا ،وسوف نتغلب عليها " ويتغلبان عليها بالفعل ، ويجدان القوة لإتمام رحلة الإصلاح تلك .
ويتغلبان على عوائقهما . وهؤلاء الأزواج الذين أحكى عنهم ليسوا خياليين ، وليست لديهم قدرات بعيدة المنال ، إنهم أناس عاديون مثلنا تماماً .

ونحن نمدك فى هذا الفصل بأنجح خمس أدوات تستخدم فى أى زواج مستقر لمحاربة مشكلات الزواج وهى ...

تشارُك الملكية ـ وذلك بتحمل المسئولية فى السراء والضراء .

الأمل ـ وذلك بالإيمان بعلو الخير على الشر .

تقدير الآخر ـ وذلك بأن تضع نفسك فى موقف الشريك الآخر .

الغفران ـ وهذا يداوى الجراح .

الالتزام ـ بأن تحيا الحياة المحبة التى وعدت شريك حياتك بها .

وتلك قائمة يمكن ألا يستوعبها الناس لكنها قابلة للتحقيق . ويمكن ـ بعون الله ـ أن تكتشف تلك القوة النائمة التى لم تدر قط أنك تملكها كى تضع تلك المبادئ موضع التنفيذ فى حياتك الزوجية .

تشارُك الملكية . أو تحمل المسئولية فى السرَّاء والضرَّاء

يلجأ الأزواج دائماً إلى تحميل مسئولية مشكلات زواجهم على الطرف الآخر مثلهم فى ذلك مثل القناصين من رعاة البقر فى الغرب الأمريكى الذين كانوا يواجهون بعضهم ، ويصوب كل منهم نحو ثغرات ومناطق ضعف الآخر . فتجد الزوجين يقولان مثلاً : " **لولا غضبك المستمر لاستقر زواجنا ، لو لم تكونى تكذبين فى الأمور كلها لأمكننى الوثوق بك ، لو تحمست للحوار معى لتحسن زواجنا** " .

ومستشارو الزواج يعرفون أن طبيعة المشكلة ليست هى المهمة ، لأن كلا الزوجين قادر على استيعاب تلك المشكلة بشرط اشتراك كليهما فى تحملها . ومثال ذلك الجسم المتحرك المعلق من سقف والذى إذا لُمِس جزء منه أثر ذلك على التوازن الكلى للجسم . وبالطريقة نفسها فإن كل زواج يحتاج إلى نوع من التوازن حيث يغير أحد الطرفين موقعه أو سلوكه أو اتجاهه حتى يحتمل أحدهما الآخر . وهذا التوازن فى علاقة طويلة الأمد يعنى ألا تحمل مسئولية أى مشكلة على طرف واحد دون الآخر . وقبل أن يتخذ أحدهما خطوة منفردة ، فإن على الزوجين أن يدركا أن معرفة المخطئ ليست هى المهمة **بقدر ما تهم معرفة الخطأ ذاته** .

إن كل مشكلة ما هى إلا فرصة لنمو الروح .

" *جون جراى* "

حين أنشأ " بيل ماكرتنى " مؤسسته الخيرية فى عام ١٩٩٠ كرست تلك المؤسسة جهدها نحو غرس النزاهة فى الرجال ، وكان يؤمن بحق أن زواجه من " ليندى " كان زواجاً سعيداً .

لكن التزامه بالعمل كمحاضر فى جامعة كولواردو إضافة إلى إنشائه لتلك المؤسسة أثبت بشكل واضح التناقض فى حياته الشخصية . وقد علق على هذا فى كتاب "sold out" بقوله : " لقد كان أمراً لا يمكن تصديقه ، فبينما كانت المؤسسة تلهمنى وتطهر روحى فإن اشتغالى الشديد بها لم يجعلنى حافظاً للعهد مع أسرتى " .

وقد أشار " ماكرتنى " إلى حدثين أوضحا له أنه كان يتحاشى تحمل مسئولية ما حل بزواجه . أحد الحدثين كان حين عقد تجمعاً لرجال بالمؤسسة طلب إليهم فيه أن يسجلوا رأى زوجاتهم ، أو تقييمهن عن حالة حياتهن الزوجية على اعتبار أن ذلك التقييم يبدأ من الواحد وحتى العشرة . وقد وجد " مكارتنى " نفسه مضطراً للاعتراف بأن زوجته كانت ستعطى تقييماً بست درجات على الأكثر .

بعد ذلك وفى خريف العام ١٩٩٤ استمع " ماكرتنى " لمتحدث يقول : " إذا أردت أن تتعرف على شخصية أحد من الناس فانظر فى وجه زوجته ، فما أعطاه لها وما منعه إياها سيظهر فى قسمات وجهها " وهنا تحرك شىء ما داخل ماكرتنى فقام بإخراج زوجته " الجريحة " ـ على حد تعبيره ـ من عزلتها ، وقرر أن إعادة بناء زواجه ستتطلب اتخاذ إجراءات عنيفة . وبعد فترة قصيرة قرر " ماكرتنى " أن يتقاعد من عمله فى جامعة كولواردو حتى يتفرغ لقضاء وقت مع زوجته " ليندى " ، وكان هذا يعنى إنهاء عقد ينتهى بعد عشر سنوات يتقاضى بموجبه راتباً سنوياً قدره ٣٥٠,٠٠٠ دولار . وقد وصفت مجلة " سبورتس إللستراتيد " ، فعله بأنه شىء (غير وطنى) بينما وصفه هو بأنه تحمل المسئولية حيال زواجه .

إن الأشجار القوية لا تنمو دون عناء ، فكلما اشتدت الريح ، قويت الأشجار .

" جيه . ويلارد ماريوت "

إن أفضل يوم فى حياة أى زوجين هو ذلك اليوم الذى يتحمل كل منهما نصيبه من المسئولية . ولا يتطلب ذلك تضحيات صعبة كترك العمل ، لكن من

الممكن أن يصل لهذه الدرجة . إن الاشتراك فى المسئولية حيال أى أمر مهم قد يظهر مخاوفنا . وهذا ما أراد " نيلسون مانديلا " التعبير عنه حين قال : " إن أكثر ما يخيفنا ليس معرفة أننا مخطئون ، وإنما معرفة أننا كنا أقوى مما تخيلنا " .

فعلى المدى القصير يكون من السهل تحاشى تحمل المسئولية وإلقاء اللوم على الطرف الآخر . لكن على المدى البعيد فإن الاعتراف بالأخطاء ، وتحمل نصيبنا من المشكلة هو المؤشر الأقوى على التحول نحو الاتجاه الصحيح .

تمرين رقم ١٥ : الاعتراف

" لا يمكن أن يكون هناك فعل دون مسئولية ، ولا يمكن أن تكون هناك مسئولية دون حدوث فعل " هذا القول لعالم الإنسانيات آرثر فوجل . فهل نتفق معه ؟ إنه يرى أنك لا يمكن أن تفصل بين المسئولية والفعل . ونحن نساعدك فى هذا التدريب ليس فقط على تقاسم المسئولية ، وإنما على إحداث الأفعال من أجل تحسين ذلك التقاسم .

الأمل.الاعتقاد بأن القادم أفضل

بمجرد أن يبدأ الزوجان فى تحمل مسئولية القبيح والطيب سواء بسواء ، فإن بذرة الأمل تُغرس بينهما . وتتمدد جذورها الضئيلة فى أرض خصبة ، خالية من الأفكار السلبية حيال ما كان ينبغى على فلان فعله ، أو حيال ما لم يفعله . تلك البذرة التى ستثمر ، فى الوقت المناسب ، عن ثمرة التفاؤل .

وقد تعلمت أنا (ليز) هذه الحاجة القوية للأمل حين كنت أعمل كإخصائى نفسى بوحدة الحروق فى مستشفى كلية الطب بجامعة واشنطن . وكجزء من الدراسة على مدار عامين فإن اختبار مدى تأثير اتجاهات المرضى على تعافيهم أظهر أن المرضى الذين وصفوا أنفسهم

بأنهم متفائلون كان تعافيهم سريعاً وفعالاً أكثر من أولئك الذين كانوا على عكس ذلك . إن علينا بالفعل أن نتدارس قيمة الأمل للنفس الإنسانية .

لكن حين يتعلق الأمر بزواج مدمَر ، فإننا نكون أكثر حاجة للاقتناع بقيمة الأمل ؛ فالأمل فى حقيقته هو مخاطرة ، حيث نخاطر بأن ما أملناه ربما لن يتحقق .

وقد سألنا ذات مرة الطلاب فى جامعتنا عما إذا كانوا يملكون الأمل . وأجاب أغلبهم - على ما أذكر - بأنهم يمتلكون الأمل . لكن أحدهم رفع يده وسأل سؤالاً ذكياً : " كيف لى أن أعرف أن لدىّ أملاً ؟ " لقد كان يتساءل فى الحقيقة عما تبدو تجربة الأمل . أو ما هى عناصره ؟ ولا أدرى إن كنا قد أعطيناه إجابة شافية فى ذلك اليوم . لكننا خلصنا من ذلك الحين أن المعايشة الداخلية للأمل تتضمن ثلاثة عناصر على الأقل .

> أنت تحملنى وأنا سأحملك وسنصعد معاً .
>
> *مقولة لأحد الأصدقاء*

أول هذه العناصر التى يتضمنها الأمل هو الرغبة . فنحن نرغب فى علاقة زوجية لم تتحقق حتى الآن . ويتضمن الأمل الإيمان كعنصر ثان . فنحن نؤمن بأن هذه العلاقة يمكن إيجادها . لكن العنصر الثالث للأمل هو القلق . فعلى الرغم من الإمكانية المطلقة لحدوث تلك العلاقة التى نرجوها فإننا لسنا على يقين من أننا سنحصل عليها فعلاً ، فنحن نخاف من إمكانية عدم حدوث ذلك ، وكلما ازداد خوفنا قل الأمل لدينا . ولهذا ذكرنا أن الأمل ينطوى على مخاطرة .

ولو وجدت أن لديك صعوبة فى إيجاد الأمل فى زواجك فكن على يقين أن لديك أملاً أكثر مما تعتقد ؛ لكن ربما أنه ليس مستعداً للظهور ، فقلقك وخوفك يكتمانه . لكنه لا شك موجود لديك . وكما قال صديقنا " ليو سميدس " : " إن الأمل ينمو بين الضلوع ، فقد خلقت أرواحنا للأمل ، وقلوبنا للحب ، وعقولنا للتفكير " ، وقد وصف " كارل

مييننجر " الأمل بأنه " فطرة الحياة " وقصة بندورا وصندوقه تكشف أن الناس يؤمنون بقلوبهم ، وأنه لا يمكنهم الحياة دون أمل .

وتبدأ قصة " بندورا " الأسطورية حين هبط زيوس إله الإغريق من جبل الأوليبم . وأعطى " بندورا " صندوقاً مكتظاً بما يمكن أن تحتاجه المرأة أو الرجل من أجل حياة هنيئة للأبد . وكان الصندوق مختوماً مغلقاً وحذر " زيوس " بندورا " من فتح الصندوق . لكن فضول " بندورا " تغلب عليها ، وفتحت غطاء الصندوق لتلقى نظرة على ما فيه ـ فتطاير كل ما فى الصندوق من نعم وتناثرت بعيداً عن متناول يدها . وظلت نعمة وحيدة فى الصندوق ـ وكانت تلك النعمة هى الأمل . فطالما ظل المرء حياً ظلت لدينا القوة لاجتلاب ما ضاع منا من نعم أخرى .

إن الأمل يبقى على الحب حياً بين الزوجين ـ ولو توقفت عن الأمل لانتهى زواجك ـ وطالما أننا نضع فى مخيلتنا زواجاً أفضل ونؤمن بأننا سنستمتع به يوماً ما ، فإن معركتنا مع مساوئ الزواج يمكن الفوز بها .

تمرين رقم ١٦ : الآمال العريضة ـ حتى وأنت مجروح

ربما يبدو الأمل أحياناً كشجرة هشة قابلة للكسر ، وتحتاج عناية كبيرة فى رعايتها وفى معظم الزيجات يجد الزوجان وقتاً يكفى بالكاد للاعتناء بأساسيات حياتهما تاركين أكثرها رقة . وليس مهماً كم هو ضئيل هذا الأمل فى الوقت الحاضر . فهذا تدريب يساعدك على إنمائه .

التعاطف ومراعاة الآخر ـ أن تضع نفسك مكان الآخر

" قبل أن نغادر هذا المكان نريدكما أن تأخذا صندوقاً صغيراً ستجدانه على طاولة فى البهو ، وتفتحان الصندوق عند وصولكما للبيت ، وتنثران فيه ما فى الصندوق ، ففى الصندوق يوجد التعاطف ومراعاة الآخر " .

تمنينا كثيراً لو استطعنا أن نقول تلك الكلمات لبعض الأزواج الذين كانوا يحضرون ندواتنا عن الزواج . فنحن لا نعلم شيئاً يساعد الزوجين أكثر من مراعاة كل منهما للآخر . إنها القدرة على أن تضع نفسك فى

مكان شريك حياتك . وترى العالم من منظوره ، وتتخيل كيف تبدو الحياة من وجهة نظره ، وهذا ما ذكره الشاعر " والت وايتمان " عام ١٩٥٥ فى رائعته " Leaves Of Grass " أنا لا أسأل نفسى كيف يشعر المجروح ؛ قد أضحيت أنا ذاك الجريح " .

إن الأمل له ثمرتان : إحداهما الغضب والأخرى الشجاعة ؛
غضب تجاه ما هو قائم ،
وشجاعة فى تغيير ما هو قائم .
" سانت أوجستين "

إن الأبحاث أظهرت أن ٩٠٪ من الصراعات الزوجية كان من الممكن حلها لو رأى كل شريك المشكلة بعينى شريكه ، إن تفهم الآخر هو جوهر الحب بين الزوجين . مع هذا فحتى الزوجان المتحابان يهملان تفهم الآخر نظراً لصعوبة ذلك ، فتفهم الطرف الآخر يتطلب أن يتحاب الأزواج بالقلب والعقل فى آن واحد ، إلا أن معظمنا يجيد التعامل مع شريكه بأحدهما فقط ، فبعضنا يشعر بألم الآخر بقلبه ، والبعض الآخر يحاول حل مشاكل الآخر بعقله ، والقيام بالأمرين معاً يحتاج لمهارة ، وتلك هى المنحة والمحنة فى مبدأ تفهم الآخر .

السؤال هو : ألا يقدر بعض الناس على تفهم الآخرين ؟ والإجابة أن الأنانيين منزوعى الضمير هم فقط من لا يستطيعون تفهم الآخر ، وأى شخص عداهم يمكنه أن يستخدم قلبه وعقله فى تفهم مواقف شريكه ، ولا شك فى هذا . فالتفهم مرتبط بفطرة الإنسان ، تماماً مثل الأمل فحين يستمع الرضيع لآخر يبكى بجواره فإنه يبدأ أيضاً فى البكاء . ليس فقط بسبب الضوضاء التى يحدثها ؛ لكن شعوره بمعاناة رفيق له تدفعه أيضاً للبكاء ، وهذا ما أثبتته الأبحاث .

وإذا كنت قد حاولت تفعيل هذا المبدأ فى زواجك دون نجاح ، فدعنا نعرض عليك شيئاً ، لا تهتم بما يعتمل لديك من صراع حيال هذا الأمر ، ولا تهتم بحجم ما لديك فى زواجك من مشكلات . فنحن على اقتناع أنك ستلاحظ سريعاً فوائد تمسكك بتفهم شريك حياتك ، وذلك بأداء بعض

الممارسات معاً ، وعليك من خلال تلك الممارسات تفهم البيئة التى ترعرع فيها رفيق حياتك .

إن معظم الناس لا يدركون لأى مدى تكون حالتهم الزوجية نتاجاً لزواج ترعرع بين أيديهم . فكل زوج وزوجة يضعان فى زواجهما ـ سواء كان خيراً أو شراً ـ كل سلوك وكل اعتقاد وكل دور نشآ وترعرعا عليه دون حتي أن يعيا أنهما يفعلان ذلك . فهما مثل ممثل في عرض درامى يتبع نصاً مكتوباً له ، ونحن كذلك ، يلعب كل منا دوراً فى زواجه لا يفكر فيه عادة . ونتيجة لذلك (ذلك الذى غرس فيه منذ الصغر) يجد كل منا زواجه يتطور بصورة لم يضعها فى اعتباره ، لماذا ؟ لأن أحداً منا لم يفكر قط فى استكشاف نشأة شريكه المبكرة . وهكذا يتكون لدى كل منا معايير خاصة بحياته الزوجية مبنية فقط على خلفيته وبيئته ، دون الأخذ فى الاعتبار شريك حياته ، وهذا هو السبب وراء حدوث مشاكل ، حتى بين الأزواج الصالحين .

هل سيشكل فارقاً إذا عدت إلى الخلف ، وتمعنت فى البيئة والتجارب الأولى لشريكك حين كان طفلاً ؟ وهل يؤثر ذلك على دوره فى بناء الأسرة الحالية ؟ نعم بالقطع . لقد حدث ذلك مع لاعب الكرة السابق لفريق مينيسوتا فايكنج " دوج كينجسرتير " . فقد كتب عن فترة أمضاها مع زوجته ديبى فى بيت والديها حين حبستهما عاصفة ثلجية هناك لثلاثة أيام . وفى محاولة لقضاء الوقت الطويل شاهد دوج كل تسجيلات الفيديو المنزلية الخاصة بديبى التى سجلت على مدار أعوام ، وشاهد كيف كانت تحتفل أسرتها بأعياد ميلادها ، وكيف عملت للفوز بلقب فتاة أمريكا الأولى ، وشاهد كيف يتفاعل أبواها ونموذج الزواج الذى قدماه لها . ويقول : " لقد شاهدتها تنمو أمامى . وأدركت فى اليوم الثالث أن الفتاة التى أمامى فى التسجيلات هى تلك التى تزوجتها ... لقد أتاحت لى تلك التسجيلات أن أرى " ديبى " بشكل حقيقى للمرة الأولى ، وقد كانت تلك لحظة اليقظة فى زواجى . ومن حينها بدأت أنصت بقرب أكبر لـ " ديبى " ، وبدأت أعاملها باحترام أكبر " .

ربما أنك لا تمتلك أشرطة عن شريكتك لتشاهدها ؛ لكن بإمكانك استكشاف الماضى مع شريكك وفى الوقت ذاته تتخيل الوضع لو أنك كنت فى مكانه .

حتى يصبح الرجل عظيماً بحق فإن عليه أن يضع نفسه فى موضع الآخرين .
" بيرسى بى . شيلى "

" ريتا " هى بنت أبويها الوحيدة ، ولقد نمت فى بيت شعرت فيه بالأمان من والدين حاولا قصارى جهدهما العناية بها . فقد كانا حريصين على رعايتها كما هما حريصان على رعاية أحدهما للآخر . ولذلك حين تزوجت " ريتا " من " فينس " الذى كان أوسط إخوته فى أسرة كثيرة الأبناء افترضت الفرض الخاطئ الذى يقع فيه الكثيرون أثناء زواجهم ، وهو " أن ما يصلح لى يصلح لك بالضرورة " ، فقد اهتمت به بقدر ما كانت تحب أن يهتم بها ، فكانت تحضر له مثلاً الأكلات الخفيفة سواء كان جوعان أو لا على اعتبار أن ذلك حنان منها وكان يراه هو تبذيراً . أو أن تحضر له قميصاً جديداً ليرتديه فى الصباح ، وترى ذلك اهتماماً منها بينما يراه هو محاصرة له . لقد كان الأمر مبالغاً فيه بالنسبة لـ " فينس " ، فهذه العناية المفرطة أصبحت مزعجة بالنسبة له . ولم يكن لدى " ريتا " فكرة عن سبب غضبه الشديد فقد كانت تعتقد أنها تساعده فى الوقت الذى كانت تزيد الأمور سوءاً فى الواقع ، فلم يكن الأمر متعمداً ، ولكن " فينس " شعر بالاختناق من الرعاية الزائدة له من قبلها .

الزواج السعيد هو اتحاد بين شخصين متسامحين .
" روث بيل جراهام "

والحقيقة أن " ريتا " لن تنجح أبداً فى حبها لـ " فينس " حتى ترى الأمور من زاويته ، والعكس صحيح بالنسبة لـ " فينس " .

فحين نتفهم رؤى أزواجنا فلن ننظر لهم أبداً كما اعتدنا ، وهذا هو سحر التفهم ؛ لأنه يقود إلى الإدراك ، والإدراك يقود إلى الصبر ، والصبر يقود إلى الصفح ، وأى زواج ذلك الذى لا يحتاج للصفح ؟

فالصفح بدوره يقود إلى التسامح .

تمرين رقم ١٧ : تفهّم وجهة نظر شريكك

متى كانت آخر مرة سمحت فيها لنفسك برؤية العالم من منظور شريك حياتك ؟ إذا كان قد مرَّ عليكم وقت كبير مثل غيركم من الأزواج فقد فاتكم الكثير ، ولابد أنكم تدفعون ثمن هذا الآن ، إن هذا التدريب يساعدك على تطوير مهاراتك فى تفهم الآخر ، وأن تباشر تلك المهارات فى علاقتك الزوجية .

التسامح ـ رأب الصداع

إن الزوجين اللذين يتحملان مسئولية الخطأ والصواب ، ويزرعان الأمل بينهما مؤمنان بالنهاية السعيدة ، ويتبادلان المواقع فى محاولة لفهم الآخر حتى لا يريا الأمور بالسوء الذى يريانه به ، هما زوجان فى طليعة رفاقهما من الأزواج . لكن زواجهما لن يظل ناجحاً دون جرعة كبيرة من التسامح .

> التفاهم المتبادل هو أعظم موهبة لدى البشر .
>
> *" جين بيكر ميلر "*

إن انعدام القدرة على تبادل المغفرة بين الزوجين هو السبب الأول فى انهيار أغلب الزيجات . فكيف من الممكن لزيجة أن تستمر دون قدرة الزوجين على وقوف أحدهما أمام الآخر ويتبادلان كلمة " أنا آسف " ؟ وخلال عملنا فى الاستشارات الزوجية وجدنا أن أغلب الزوجات والأزواج وجدوا صعوبة كبيرة فى معرفة الوقت الملائم ، أو الكيفية التى يبوحون بها باعتذارهم للطرف الآخر . فهم لا يعلمون متى يجب أن يعتذروا ويصفحوا .

المتزوجان يؤمنون بأن المغفرة أفضل من المبيت على ضغينة . لكن هذا قد يقود لمغفرة غاية فى اليسر فيصبح أحد الزوجين سعيداً بتسامحه ؛ لأنه يعلو على شريكه ويشعره بالذنب . أو أن يغفر أحدهما سريعاً حتى يتماشى الألم فيقول لنفسه " **سأتغاضى عن هذه المعاملة الفظيعة فلا أدرى ما سأجده وراء ذلك** " وأياً كان السبب . فالتسامح السريع ليس صحياً وليس هذا ما خلق التسامح لأجله .

وهناك آخرون يتبنون المنهج المقابل فيمتنعون عن المغفرة مخافة فقدان قدرتهم عليها بعد حين . ويبررون لأنفسهم بالقول : " **لا سبب يوجب الأسف لشخص قد تسبب فى الألم لكلينا** " ولكن الشىء الذى لا يعرفونه أن سبب المغفرة الجوهرى هو أثرها الجيد على من غفر لصاحبه ؛ لأن حمل الضغائن تجاه شريك الحياة يؤذى من يحملها أكثر ، لهذا يقول " لويس سميدس : " إن الشخص الأول والوحيد الذى تداويه المغفرة هو من يقدمها ، فحين نسامح بحق فكأننا أطلقنا سجيناً من حبسه ، ثم نكتشف بعد ذلك أننا نحن ذلك السجين " .

وحين نغفر يتوجب الامتناع عن إصدار الأحكام ، والتبرؤ من الانتقام والقسوة ، وكسر حاجز الاغتراب ، والتمنى الصادق بأفضل الأمنيات لمن أساء إلينا . ولا تقوى القلوب الواهنة على المبادرة بالغفران ؛ لأن إحساسنا بالعدالة يضطرب حين نقدم على هذه المبادرة الخارقة ، فالشجاع فقط هو من يقدم المغفرة .

وفى الزواج المستقر يساعد الزوجان بعضهما لتحسين قدرتهما على المغفرة ، وذلك بطلب المغفرة أو منحها حال وقوع الخطأ . " **أنا آسف هلا سامحتنى ؟** " تلك الكلمات البسيطة تمثل مخرجاً من دائرة اللوم والعقاب التى لا مناص منها ، والتى يقع فيها الكثيرون ، تأمل هذا الحوار :

" أين قميصى الأبيض الذى قلت إنك أخذته أمس من المغسلة ؟ " .

" لم أقل إننى أخذت القميص " .

" لا أصدقك " .

" لا تلقِ اللوم علىَّ ، إنه قميصك " .

إن الحب هو تسامح بلا حساب
ونظرة حنان لا تنقطع .

" بيترا وستنوف "

" بلى ، لكنى طلبت منك بالأمس أن تأتى به من أجلى ، فلماذا لم تفعلى ؟ " .

" أنت مجنون بالفعل ، نحن لم نتحدث بالأمس تقريباً ؛ لأنك كنت تشاهد المباراة مع " ريك " ، أتذكر ؟ " .

" فهمت الآن ، إنك لم تحضرى القميص ؛ لأنك كنت غاضبة من ذهابى للمباراة " .

" تمهل قليلاً ، من الذى يصاب بالجنون حين لا يجد العشاء قد أعد كل ليلة ؟ " .

إن هذا الحوار الفارغ الذى يطول ، يمكن أن ينتهى بأن يقول أحدهما للآخر : " أنا آسف ، هلا سامحتنى ؟ " فهذا التسامح يساعدنا على المواصلة حتى فى خضم الحياة اليومية المثقلة بالمشكلات .

لكن حين يكون الزواج محتضراً جراء إيذاء غير مستحق على الإطلاق ، وعلى غير رضا من الله . فإن النداء بالمغفرة يكون أكثر إلحاحاً . ففى بعض الزيجات المستقرة يكون ألم الخيانة عميقاً للغاية ، ويكون الغفران هو الحائل الوحيد بين الزوجين وبين انفصالهما . ويكون هو الأمل الوحيد لديهما . فهل يمكن للمغفرة أن تقوم بهذا الدور ؟ وهل من العدل أن نطالب بهذا الحد من التسامح ؟ نعم ، هذا ممكن بالطبع فما وُجدت المغفرة إلا لتداوى أعمق الجروح فى قلوبنا .

فى الزواج المثالى لا يكون
ولاء الزوجين لبعضهما
بدافع الواجب ، ولكن
بدافع المتعة .

" إى . ميريل رووت "

إن عدداً ضخماً من الزيجات نجت من الفشل ببذل زيادة بسيطة من المغفرة . يؤكد ذلك رجل الدين " جوردن ماكدونالد " الذى كتب قائلاً : " لقد عصيت الله ، وآذيت من أحبهم بصورة جسيمة ، لقد كان لديهم كل الحق فى إدارة ظهورهم لى ، وتركى أسيراً للغضب

" لقد سارت خيانة " جوردن " لزوجته بعلاقتهما نحو هاوية سوداء ، ولم يبق عليها سوى تذلله لله فى التوبة . وتسامح زوجته الشجاعة .

إن أعظم قدرات الزواج هى القدرة على مداواة الجروح التى لا مبرر لها . فالمغفرة تسمح بالتحول من لوم المذنب إلى مداواة المجروح .

إضافة إلى أنها تكسر الحلقة المفرغة الخاصة بإلقاء اللوم ، وتخفف من ربقة الخطيئة . وتؤدى المغفرة دوراً آخر للزواج المستقر ، وهى أنها تضع الزوجين معاً فى جانب واحد من الحاجز أو أنها تهدم الحاجز بالكلية . إننا ندرك من خلال المغفرة أننا لا نختلف عن المخطىء بقدر ما كنا نظن . وهذا ما يدفع كل زوجين إلى الالتزام نحو الآخر .

حلول واقعية للمشكلات

كيف يغفر بعضنا لبعض خيانته ؟

" ريتشارد" و " ليندا سيمون "
تزوجا عام ١٩٧٠

لقد كان زواجنا يسير بوتيرة متسارعة منذ البداية ، حتى صار طيشاً . كانت لدى " ريتشارد " وكالة إعلان خاصة به ، فكنا نكسب الكثير من المال ، ونشترى سيارات فارهة ، ونعيش عيشة مترفة ، ونظن ألا شىء لا نستطيع فعله أو تملكه . وبالنسبة لى (ريتشارد) كان من ضمن هذه الرفاهية النساء . فمنذ بداية زواجنا أقمت كثيراً من العلاقات غير الشرعية التى دمرت زواجنا . فعلى مدار خمس سنوات كنت أخون زوجتى عبر معرفة نساء غيرها ، وكنت أخادع نفسى بأن ذلك أمر غير مهم . لكن تغير كل هذا فى يوم سبت من أيام شهر سبتمبر حين جلست معها ، وتحدثنا بصراحة لأول مرة . واعترفت بعلاقاتى لها ،

وعلى أثر ذلك طلبت " ليندا " الطلاق ، وكانت حاملاً فى ثانى أطفالنا .

تجربة "ريتشارد"

لقد كنت واحداً من أكثر الأزواج أنانية وانعداماً للمسئولية . ولأنى رجل أعمال فقد تعاملت مع كل شىء فى حياتى حسب شروطى دون اعتبار لأحد . وبينما كان عملى آخذاً فى النماء والازدهار أردت أن أستمتع بمظاهر النجاح . ورأيت أن النساء يمثلن لى فتحاً أو نصراً جديداً . فبدأت بالكذب على " ليندا " حين أكون مع امرأة أخرى . ونظمت عملى ووقتى ، ورتبته حسب لقاءاتى النسائية . وكنت أسعى وراءهن لمجرد اللهو والمتعة لليلة أو لأسبوع ، لم يكن ذلك مهماً . إن الأمر كله مرتبط بى ، وبنمط حياتى المخادعة . لقد كانت حياتى كذبة كبيرة .

تجربة "ليندا"

كان " ريتشارد " يزداد مع الوقت انشغالاً بعمله ، وكنت أنا أثناء ذلك أزداد وحدة . وكلما زاد نجاحه زادت وحدتى . وفى النهاية بدأت أربط الأمور ببعضها فلاحظت أنه يقضى وقتاً غير عادى فى عمله سواء أثناء الليل ، أو فى العطلات ، وبدا واضحاً لى أن هناك ما يجرى بخلاف مقابلات العمل ، فقد كان يأتى فى أى ساعة من ساعات الليل متحججاً بأعذار واهية . وأدركت فى أعماقى أنه لم يعد مخلصاً لى ، فقد أصبح اهتمامه بى ضعيفاً . وأصبح ينتقدنى باستمرار .

كيف حللنا المشكلة ؟

لقد أتت لحظة الحقيقة حين قام " ريتشارد " بالاعتراف بخيانته لى طالباً العفو . وفى نفس اليوم اتصلنا بأحد رجال الدين ، وقد قدم لنا النصيحة . وفى اليوم التالى ذهبنا إليه وهناك بدأنا التأمل فى حياتنا . وفى النهاية قررت التراجع عن تهديدى بالطلاق . وتراجعت أيضاً عن قرار إجهاض الجنين بعدما كنت قد عزمت على ذلك .

بعد ذلك قررنا التخفيف من وتيرة حياتنا ، والارتباط بأصدقاء جدد ، وللمة شتات حياتنا من جديد ، وكان هذا يعنى أن أتعلم كيف أغفر لـ " ريتشارد " ، وقد التحقنا بجلسات الاستشارة الزوجية لتحسين تواصلنا ، وتعلمنا مهارات جديدة لذلك . لكن أثناء ذلك كان قلبى يحاول مداواة جراحه ، والتخلص من الألم الذى سببته خيانة " ريتشارد " . ولست أدرى تحديداً فى أى يوم ، أو أى وقت غفرت لـ " ريتشارد " لكنى قلبى المجروح - وبفضل الله - قد أوجد مكاناً فيه لـ " ريتشارد " مرة أخرى .

وقد بدأت أنا " ريتشارد " رحلة لإصلاح نفسى ، وأحطت نفسى وأسرتى بصداقات بناءة . وجعلت أسرتى على قمة أولوياتى . وتعلمت كيف أخلص لـ " ليندا " ، وأحتفى بلحظات الحب بيننا . لقد حضرنا معاً ندوات عن الزواج وتلقينا المزيد من الاستشارات الزوجية ، وقمنا بكل ما يمكن فعله فى هذا الصدد . لكن زواجنا لم يتجاوز تلك المرحلة المهلكة إلا بسبب مغفرة " ليندا " لى ، تلك المغفرة التى أصبحت أساس حياتنا .

كلمة للأزواج

من الممكن تجاوز أى أزمة بالمغفرة التى تأتى حين ينشرح صدرك لكرم الله ونعمته .

الالتزام - أن تخلص فى الحب الذى وعدت به

" فى السراء والضراء ، فى الغنى والفقر ، فى الصحة والمرض ، حتى يفرقنا الموت " ، تلك مجرد كلمات تسمعها فى كل زفاف ، فهل تتأثر بها ؟ لا أظن ذلك ، إن هناك فارقاً ضخماً بين ترديد تلك الكلمات وبين الوفاء بها . ولنكن صرحاء ، فالوفاء بهذا العهد يكون على مدار حياتك الزوجية . لقد جمعنا مجموعة صغيرة من خبراء الزواج للمحاضرة أمام مائتى طالب من جامعتنا يدرسون الزواج ، ولم يكن بين هؤلاء الخبراء من حصل على الدكتوراة ، أو نشر مقالات متعلقة بالزواج ، ولا ندرى إن كان أحدهم قد قرأ أى كتاب فى هذا الخصوص . لكننا كنا نعلم أن هؤلاء الأزواج كانوا خبراء بحسن وطول عشرتهم معاً . " ألفين " و " لويس " كانا متزوجين منذ اثنين وسبعين عاماً . " كين " و " مابل " كانا متزوجين منذ ثمانية وستين عاماً ، و " إيليدون " و " دونى " كانا متزوجين منذ سبعين سنة .

> إن الحب عشرة أجزاء ثلاثة منها للحب ، وسبعة لغفران الخطايا .
>
> " *لانجدون ميتشيل* "

ولقد سألنا طلابنا : " هل قابلتم زواجاً دام هذا القدر ؟ " فظلوا مندهشين من هؤلاء الأزواج كما لو كانوا يشاهدون عجيبة من العجائب فى متحف . ثم رفع أحدهم يده كاسراً للصمت وقال : " لو جمعنا السنوات التى قضاها هؤلاء مع بعضهم لوجدناها ٢١٠ سنة " فتضاحك بعض الطلاب قليلاً إلا أنهم صمتوا تماماً حين توجه طالب آخر بسؤال الأزواج قائلاً : " ما الذى حافظ على ارتباطكم كل هذه السنين ؟ " فكان " ألفين " أول المجيبين وقال : " إنه الإصرار الدائم على ذلك " وأومأ رفاقه بالإيجاب .

ولو كان " بيل لاك " حياً ما وسعه إلا الموافقة على هذه الإجابة ، فقد أثبت الرجل البالغ من العمر مائة وثلاث سنين فى " ياكيما " ـ واشنطن ، قدرًا هائلاً من الالتزام ، لقد ظل ملتزماً بالذهاب كل يوم إلى

المستشفى حيث كانت ترقد زوجتـه ، وكـان يجلـس بجوارهـا دون يـأس يراقب موتها البطىء بمرض الشلل الرعاش . إن يدها التى كانت ترتجـف بفعل المرض قد سكنت الآن ، وحديثها الذى كان متدفقاً حال الصحة قـد تلاشى الآن . ووجهها الذى طالما أضاء حين ترى زوجها قد تجمد الآن .

ويحكى " بيل " قائلاً : " إن ذلك لم يكن وضعاً طيباً أبداً سـواء لى أو لها لكن ماذا كان بالإمكان فعلـه ؟ " إن مـا فعلـه " بيـل " كـان إخلاصـاً محصنًا . فقد كان يجلس على كرسى بجوار سـرير " جلاديـس " زوجتـه لمدة أربع ساعات يومياً ، سـاعتين فـى الـصباح ومثلـهما بعـد الظهـيرة . وكان يمضى الوقت بأن يقرأ لهـا أو يحادثهـا عـن حياتهمـا معـاً ، أو أن يجلس صامتاً ملتزمـاً بوعـد زواجـه الـذى قطعـه علـى نفسه منـذ اثنـتين وسبعين سنة .

لقد كان " بيل " فى بداية كل زيارة لزوجته يمسح بيـده علـى شعرها الفـضى ، ويقبلـها علـى رأسـها ويهمـس فـى أذنهـا قـائلاً : " مرحبـاً ، حبيبتى " ، هل تسمعيننى ؟ " وكانت تجيبه بحركة عينيها .

هذا هو معنى كلمة " فى السراء والـضراء " التـى يجـب أن نـؤمن بهـا حقاً . إن " بيل " خلال زيارته لزوجته التى دامـت مـا يقـرب مـن عـشر سنين رأى أناساً يضعون أقـاربهم فـى المسـتشفى ، ثـم لا يعـودون أبـداً ، ورأى أناساً يموتون وحدهم . لكنه وعد بـألا يحـدث هـذا لزوجتـه مـا دام حياً .

وعبارة " حتى يفرقنا الموت " ليست مثالية . أو لا يمكن تحقيقها فـى الواقع بـل إنهـا تتحقـق بـالالتزام التـام . وذلـك الالتـزام هـو تعاهـد بـين الطرفين للمحافظة على حبهما . وبغض النظر عن طـول مـدة الـزواج فـإن الالتزام يعد أكثر الوسائل فاعليـة فـى مواجهـة مـشاكل الحيـاة ، فبـدون الالتزام وبدون الثقة التى تنشأ عنه لا يكون للزواج فرصة فى البقاء .

لقد قام الدكتور " سكوت ستانلى " الذى يعمل بمركـز بحـوث الـزواج والأسـرة بجامعـة دنفـر ببحـث غـير مـسبوق يهـدف إلى تفـسير ماهيـة

الالتزام ، وكيف يطبق فى العلاقة الزوجية . فبعد سنوات من البحث انتهى إلى أن مصطلح **الالتزام** يستخدم على وجهين :

الأول يتضمن **التقييد** وهذا يتضمن شعورًا بالإجبار ، وهذا يبقى الزواج بين اثنين ليس لأن قلوبهما اختارت ذلك لكن فقط لأنهما وعدا بذلك .

أما المعنى الثانى فيتضمن **التكريس** ، وذلك التكريس يولد الحماس والانخراط فى الحياة الزوجية .

الزواج التزام ، والالتزام قرار بطول الحياة يعبر من خلاله كل زوج عن حبه للآخر .
" *هيرمن إتش . كيفل* "

وهو يعنى تكريس كل من الزوجين نفسه للآخر . من ثم فلا عجب فى أن الدراسات قد أثبتت أن الزوجين الذى يكرس كل منهما نفسه للآخر يقاومان مشاكل الحياة أكثر من أولئك الذين يرون الالتزام تقييداً وإجباراً .

ويعرض فيلم " City Slickers " نموذجاً لهذا التكريس عبر شخصية أداها الممثل " بيلى كريستال " . ولقد دار هذا الحوار بينه وبين صديقه " إيد " وهو الآخر متزوج .

فيقول " إيد " : " هب أن سفينة فضائية هبطت ، ثم خرجت منها أجمل امرأة رأيتها فى حياتك ، وكل غرضها أن تقيم معك علاقة غير شرعية ، ثم تختفى تمامًا بعدها ، ولا يدرى أحد بما حدث ، ألن توافقها على ذلك ؟!

" نعم ، لن أقوم بذلك ، فما تصفه حدث بالفعل مع ابن عمى " رونالد " . وقد علمت زوجته بما فعل " .

" معقول ! " .

" اسمع يا " إيد " ، إن ما أود قوله إنه حتى لو لم تعرف " بربارا " بما فعلت ، فهذا لا يغير من الأمر ، فأنا أعرف ولن أستطيع التعايش مع ذلك . هذا كل ما فى الأمر " .

إن البعض ينظر إلى الالتزام مثلما ينظر إليه " إيد " ـ فهم يبحثون عن ثغرات للتحايل على التزامهم ، إنهم يشعرون كما لو كانوا مقيدين بالتزامهم هذا . والسؤال الآن ليس عن وجود الالتزام فى حياتك من عدمه ، وإنما عن أى نوع من الالتزام لديك ؟

إن كل زواج يظل متماسكاً بسبب وجود قدر من الالتزام ، أياً كان نوعه ، مثل الالتزام بعدم الطلاق ، ورعاية الأطفال والاعتبارات المالية ، وغير ذلك من القيود ، فالقيود حقيقة من حقائق الزواج ، وهى ليست بالأمر السيئ فلا يجب أن تفكر دائماً فى إبطال تلك القيود ، بل فكر فى وسائل لزيادة تكريس حياتك لشريكك . بل إن القيد مرتبط بالتكريس ، وهذا ما يسميه سكوت ستانلى " المادة اللاصقة " للزواج ـ وهى تلك العلاقة القوية التى تنشأ من مزج هذين المركبين القويين (التكريس والقيد) .

تلك الرابطة هى الغاية الأسمى من عهد الزواج ، ذلك العهد الذى كثيراً ما يفهمه الأزواج بشكل خاطئ . إنهم يرون أن عهدهم هو تعبير عن مشاعر كل منهم تجاه الآخر ، وتصور لما ستكون عليه مشاعرهم فى المستقبل ، لكن عكس ذلك هو الصحيح . فعهود الزواج هى وعود بالحفاظ على الزواج حين يفتقد الزوجان وهج الشعور بالحب الذى بدأ به زواجه . وعهد الزواج مع ذلك ليس منفصلاً عن المشاعر ؛ لكن الالتزام يعمل على الحفاظ على الإخلاص فى العلاقة دون النظر إلى حالة المشاعر بين الزوجين .

والكل يعلم أن الزواج ليس نزهة ـ أو أنه ليس دائماً نزهة . وحتى لو أصبح نزهة فإن السماء قد تمطر أحياناً . وتصفه " روث سينتر " بقولها : " ستجد أن النمل يلدغ ، والبعوض يعض ، وأنك تصاب بسوء الهضم بسبب سلطة البطاطس ؛ لكن فى النهاية ستقول لشريكك " معك للأبد " ؛ لأن الحب هو اختيارك الذى اتخذته " .

حلول واقعية للمشاكل

كيف حافظنا على التزامنا ؟

" جيف " و " ستاسى كيمب "
تزوجا عام ١٩٨٣

لم نتوقع قط أن يكون الزواج سهلاً ، ومع ذلك فلم نكن نتصور أن يكون بتلك الصعوبة ، لكنه كان كذلك . فمنذ البداية واجهنا كمًا هائلاً من التناقضات الشخصية ، تلك التناقضات التى دخلت عقدها الثانى . والمحصلة أن أصبح لدينا انفعالات وصراعات كثيرة . حتى أتى الوقت الذى شعرنا فيه أننا منقسمان أكثر من كوننا متحدين . لقد كنا منقسمين للدرجة التى جعلت كلاً منا يتساءل عن سبب ارتباطه بشخص مختلف عنه بهذا الشكل . بل بدأت تظهر لدينا شكوك فى مدى التزامنا نحو بعضنا البعض ، لكننا توقفنا عند هذا الحد ، ليس بسبب الأطفال (مع أن هذا سبب قوى) لكن لأننا نقدر الحب الذى يدوم ، ونقدر الالتزام . ولهذا السبب أصبح زواجنا أفضل من أى وقت مضى .

تجربة "جيف"

أعتبر نفسى مندفعاً مقارنة بـ " ستاسى " ، فأنا أحب فعل الأشياء حين يعنّ لى ذلك . أنا لا أحب أن أخوض فى التفاصيل ، ولا أحب أن يكون لى جدول يحدد متى أفعل ما أريد وما إذا كنت أستطيع فعل ما أريد . ولو لم يكن عملى يتطلب جدولة مواعيدى لما فعلتها على الإطلاق . أما " ستاسى " فهى على عكس ذلك

تماماً . فحياتها تشبه الساعة السويسرية فى دقتها . يوجد اختلاف شديد بسبب التناقض بين شخصية كل منا ، إضافة إلى أن كلينا كان متمسكاً بنمط حياته بشدة . وقد كان ذلك سبب خلافنا طوال الوقت .

وحين ولد أول أطفالنا الأربعة وصل الاحتقان في المنزل إلى ذروته ، وحين أتذكر ذلك أجد أننى لم أكن مقدراً . فالطفل الوحيد أصبح له أخ ، ثم اثنان ثم ثلاثة ، وأصبحت " ستاسى " تعمل كالمجنونة حتى تستطيع إدارة المنزل بالطريقة التى كانت تريد ، بينما ظللت أنا في الخلفية أراقب فقط ، فلم أستطع تفهمها ولم تستطع هى أيضاً تفهمى ، لكن هذا لم يجعلنى أتشكك لحظة فى التزامى نحوها .

تجربة "ستاسى"

اعتبر نفسى منظمة للغاية مقارنة بـ " جيف " ، بل أكاد أكون متزمتة فى ذلك ، لكننى اعتمدت على هذه الصفة في إدارة منزل يضم أربعة أطفال أو خمسة ـ باعتبار " جيف " واحداً منهم ـ وقد أحبطنى أن " جيف " لم يصبح أكثر تفهماً لموقفى ، وأحبطنى أيضاً أنه لم يصبح مثلى . لقد كنا ذوى نمطين مختلفين ، ونرى كل شىء تقريباً من منظور مختلف . فهو يحب الحياة الاجتماعية الواسعة فى حين أننى أفضل دائرة الصداقة الحميمة . وأنا أميل إلى الموضوعية بينما يرى هو الأمور من منظور ذاتى . وأنا أفضل الحياة وفق ترتيب مجدول ، بينما يحب هو الطيران ، والقفز فوق الحدود . بالطبع تغيرنا قليلاً نحن الاثنين عبر السنين ، لكننا مازلنا بعيدين عن رؤية الأشياء بعين واحدة . لكن اختلافنا هذا لم يصل بنا قط إلى التشكيك فى التزامنا نحو بعضنا البعض .

كيف صمد التزامنا ؟

دعونا فى البداية نوضح أمراً ما ، وهو أن الطلاق لم يرد ببالنا قط . فلم يعتبره أى منا حلاً لإنهاء خلافاتنا . لقد رأينا العديد من الأزواج يستبدلون مشاكل الطلاق بمشاكل الزواج ، ولم يكن هذا ما نريده . فقد كانت صورة الزواج لدينا لا تتضمن عنصر الاستسلام . لقد تزوجنا لنستمر ، وبالطبع يتطلب هذا إيماناً من كل منا بالآخر ، وإيماناً بالله أيضاً . فمازلنا زوجين لأننا نعتمد على رعاية الله لنا .

ولقد عملت أنا جاهداً " جيف " على أن أتفهم الاختلافات بين المرأة والرجل . وعملت جاهداً أيضاً على تفهم " ستاسى " ونمط سلوكها المختلف . وأنا " ستاسى " عملت جاهدة على تقدير جيف - لكن على الرغم من جهودنا الجبارة فقد فشلنا باستمرار فى أن نحب بعضنا بالطريقة التى أردناها . ولهذا فإن قوة التزامنا تعتمد تماماً على الله وليس علينا ، ولهذا السبب أيضاً تفوق السعادة حجم إحباطنا .

كلمة للأزواج

احذفوا كلمة الطلاق من قاموسكم ، واجعلوا الصورة المشرقة لمستقبلكم هى التى تشكل اتجاهاتكم ، وخياراتكم وأفعالكم .

وكما قلنا فى البداية لو أن زواجك يعانى من مشكلات فإن رحلتك لاستعادة ما تخاف من فقده ربما لن تكون سريعة أو سهلة . لكنك ستصل إلى هدفك إذا اتبعت الآتى :

تحمّل مسئولية حدوث الخطأ والصواب فى آن واحد .

كن مؤمناً بأن بعد العسر يسرا .

تفهم موقف الآخر .

اعمل على مداواة الجروح التى تسببت ، أو لم تتسبب فيها .

عش محباً لشريك حياتك كما وعدت .

إذن تقدم ولا تتراجع ، فربما كنت أقرب مما تظن . وكما قال " توماس أديسون " : " إن أغلب حالات الفشل حدثت حين لم يدرك أصحابها أنهم أقرب إلى النجاح ساعة استسلموا " .

أسئلة للتدبر

١. هل توافق على أن المشاكل يمكن التغلب عليها فى الزواج فقط حين يتحمل كل طرف مسئولية أفعاله وميوله الخاصة ؟ وهل تذكر أنك رأيت الأمر هكذا أثناء بداية زواجك ؟ وماذا كانت النتيجة ؟

٢. بعض الخبراء يقولون إن الأمل ليس أمراً خيالياً ، فبعض الناس يصنعون الأمل من خلال وضع أهداف ملموسة أمامهم ، فما رأيك فى ذلك ؟ وهل ترى أن من المجدى تحويل آمال زواجك إلى أهداف ؟

٣. كم مرة وضعت نفسك فى موضع شريك ؟ وهل تذكر واقعة غيَّر التفاهم فيها نظرتك لشىء ما فى زواجك ؟

٤. إن المغفرة طريق مباشر لاستعادة الوئام الزوجى ـ فهل تستطيع أن تحدد وقائع غيرت فيها المغفرة ـ الممنوحة منك أو لك ـ مصير زواجك ؟ وكيف كان ذلك ؟

إن الزواج هو آخر ، وأفضل فرصة للنضج .

" جوزيف بارث "

٧

ارتباط الأرواح أكثر من أى وقت مضى

إن فى أعماق العلاقة الزوجية ظمأ دائماً للتواصل ، ذلك الظمأ الذى لا يمكن ريه إلا بالنهل من نبع الحب الصافى .

إن الزواج يتطلب إخلاصاً من نوع خاص .

" اليزابيث كودى نيونهوسى "

انتقلنا فى الأسبوع الماضى من مدينة سياتل إلى أوكلاهوما سيتى ، ولن يكون استقرارنا فيها دائماً ، لكنه سيدوم لاثنى عشر شهراً سنعمل خلالها مع حاكم الولاية على تنفيذ إحدى أهم الخطط الاجتماعية الخلاقة والمدهشة .

وكما تعلمون فإن أوكلاهوما يوجد بها أعلى معدل طلاق فى البلاد بعد نيفادا ، فالزيجات فى هذه الولاية تنهار بمعدلات مخيفة ، فهل أنت مندهش من ذلك ؟ عموماً لست وحدك فى هذا الاندهاش .

هناك الكثير من التصورات عن سبب هذا المعدل المفزع للطلاق فى أوكلاهوما . لكن حاكم الولاية " فرانك كيتنج " لم ينتظر مكتوف اليدين حتى يجد علماء الاجتماع إجابات لهذه الظاهرة . لقد قام هو وزوجته بعمل فريد من نوعه وغير مسبوق فقاما بإعلان حملة هى الأولى من نوعها ، وبطول الولاية ووضعا هدفاً للمبادرة وهو تقليص عدد حالات الطلاق إلى الثلث خلال عشر سنوات ، وإضافة لذلك ، فقد خصص

الحاكم عشرة ملايين دولار لتنفيذ الحملة ، وتحقيق هدفها ، والحقيقة أنه ما من حاكم فى تاريخ الولايات المتحدة أنفق هذا الجهد والمال على مسألة الزواج .

لذلك حين تلقينا اتصالاً يدعونا فيه للانضمام إلى هذا العمل الفريد الذى يهدف لإقامة علاقة زوجية مميزة لم نتردد أو نفكر . وعلى مدار العام التالى أصبحنا " سفراء الزواج " لدى حاكم الولاية . وكانت مهمتنا هى رفع مستوى الوعى العام بالزواج ، ومساعدة الأزواج بقدر الإمكان على إحياء الحب فيما بينهم ، ولم تكن تلك المهمة خالية من التحديات ، فخلال وقت قصير اكتشفنا أن كثيراً من الأزواج والزوجات المخلصين الذين لم يعتمدوا فى زواجهم على شىء سوى الدعاء والصلاة . ولقد قابلنا كثيراً من هؤلاء يعتمدون على الله فى إبقاء زواجهم زواجاً سعيداً ، فقد قالت لنا عروس بالأمس : " لقد جمعنا الله وهو الذى سيحفظ جمعنا " .

إن الأزواج فى ولاية يتميز سكانها بالورع الدينى يعتبرون الإيمان أساساً لعلاقاتهم . ورغم هذا الأساس الدينى الطيب فإن كثيراً من الزيجات تسوء فيها علاقة الزوجين ، حتى إن حالات الطلاق تفوق مشاريع الزواج فى أغلب مقاطعات الولاية .

والسؤال الذى يعنّ لأى عاقل هو **لماذا** ؟ لماذا تتميز الحياة الزوجية لأولئك الذين يؤمنون ، ويتوكلون على الله فى حفظ زواجهم عن حياة أولئك غير الملتزمين دينيًا ؟

إن مصائب الحياة قصيرة ، لكن حب الله لا ينقص . فهو ما يعبر بنا الصعاب ، وينقذنا من المهاوى ليهدينا إلى الطريق .

" *تيرى بيندلتون* "

نحن مقتنعون أن إجابة السؤال تكمن فى أعماق كل الزيجات المضطربة ، إن التوتر يتراكم من خلال الحياة المشتركة ، والمشاكل اليومية مؤثرًا على الأزواج والزوجات الذين لم يهد الله أرواحهم لمعنى الاتحاد ، وذلك التوتر المتصاعد لا يمكن وصفه

بدقة . فهو الذى يولد الاضطراب الذى يعصف بحياتنا الزوجية ، لكن فى وسط هذا الألم الذى يعصف بقلوبنا نجد ملاذنا اللجوء إلى خالقنا ، والاعتراف له بضعفنا . إن علاج ذلك الاضطراب العاصف بحياتنا الزوجية يكمن فى إيجاد علاقة زوجية كتلك التى تربط بين العبد وربه .

قصة سريعة لزيجتين

إن الزواج السعيد لا يمكن أن يستمر اعتماداً على الحب فقط ، وذلك ما أوضحناه فى الفصل السابق . وسنضع أمامك نموذجين لزيجتين متشابهتين لكنهما متمايزتان فى أن النموذج الأول هو لزوجين مخلصين ومؤمنين إيماناً لم يمتزج فيهما أبداً . فلم يبحثا قط فيما وراء الطقوس الشكلية للإيمان ، وكانت النتيجة أن علاقتهما الروحية لم تعد سوى مظهر أجوف ، وقد ظل إيمانهما خاصاً ، ولم يتسرب قط إلى علاقتهما كزوجين ؛ وهذا ما جعلهما زوجين بالجسد وليس بالروح .

النموذج الثانى هو لزوجين إيمانهما قوى ولقد كان كل منهما يسعى لمعرفة الله واتباع تعاليمه . لكنهما وبخلاف كثيرين من الأزواج المؤمنين قد وجدا طرقاً للتفاعل المشترك بينهما وفق هذا الإيمان المستقر ، رغم تسارع وتيرة الحياة . ولقد كان إيمانهما يزداد من خلال لحظاتهما المقدسة التى كانا يتشاركانها . ولم يكن إيمانهما مقتصراً على التراتيل والطقوس الشكلية ، بل كان إيمانهما نشاطاً إيجابياً يعلو بهما على مظاهر الحياة اليومية مما يجعلهما يحلقان بعيداً بأجنحة إيمانهما المشترك .

وطالما أنك مازلت تواصل القراءة فى هذا الفصل ، فإننا نعتقد أنك تشارك الآن عدداً لا يحصى من الأزواج رغبتهم فى إيجاد الصفاء الروحى والسعادة التى وجدها هؤلاء الأزواج .

ولذا فقد كرسنا هذا الفصل لأولئك الذين يهدفون إلى علاقة أوثق فى زيجاتهم ولأولئك الذين لا يريدون أن يحيوا حياة إيمانية زائفة . إن هذا الفصل من الكتاب لمن يبحثون عن المعنى الحقيقى لحياتهم مع أزواجهم .

من أكثرنا اهتماماً ؟

إن هناك سببين أساسيين يخرجان الزوجين من تلاحمهما الروحى . أولهما هو التباين فى مستوى العلاقة الزوجية . فحين نجد روحين مختلفتين فى الاحتياجات والمرجعيات والأمزجة فطبيعى أن يكون الزوجان متفاوتين فى الاهتمام بالأمور الإيمانية ، وفى معظم الزيجات نجد أن أحد الزوجين أكثر ميلاً من الآخر للكلام فى أمور الإيمان . حتى لو كان الزوجان مخلصين وحريصين على اتباع تعاليم الدين فستجد أن أحدهما مغرم بالحديث العميق عن الله ، والآخر يكتفى بمشاركته فى أنشطته كالذهاب معه لدار العبادة . أو تجد أحدهما مهتماً بإقامة صلوات طويلة ودودة والآخر يكتفى المشاركة فى حمد الله عند تناول الطعام .

فلماذا كل هذا الاختلاف ؟ إنه ناجم عن أسباب متعددة . فبينما يحاول أحدهما خوض تجربة إيمانية عميقة يكون الآخر غير مهتم بذلك ، وربما كان هذا المهتم قد نشأ فى أسرة تهتم بمناقشة الأمور الدينية بينما رفيقه الأقل اهتماماً منطو على نفسه فى هذه الأمور أكثر من رفيقه الأكثر تبسطاً فى أموره كلها . أو يكون الطرف غير المهتم فقط لا يفضل إظهار الجانب الإيمانى فى شخصيته ، إن أسباب التباين فى الاهتمام بأمور الإيمان كثيرة . لكن أياً كان سبب ذلك الاختلاف الذى يعظم ويكبر عند بعض الأزواج ، فإنه يوجد مزيجاً من الشعور بالإحباط والشعور بالذنب يؤديان لإحداث دمار هائل لصفاء الزوجين الإيمانى ، إن ذلك المزيج الكريه الذى يقدم أغلب الأزواج على شرابه يؤدى بهم إلى مغادرة حياة الإيمان إلى متاعب حياتهم الزوجية المزمنة .

وإذا رأيت أنك تعانى من تفاوت الاهتمام الإيمانى بينك وبين شريك الحياة فاسمح لنا بمحادثتكما منفردين .

إن قصة الحب ليست هى المهمة
إنما المهم هو قصة المقدرة على
بذل الحب ، فربما تكون هذه
المقدرة هى اللمسة التى
نحتاجها فى حياتنا .

" *هيلين هايز* "

وأول حديثنا سيكون مع الطرف الأكثر اهتماماً بهذا الأمر فنقول له : على رسلك ، فإن ما تقوم به سواء كنت متعمداً إياه أولاً ، فإن رفيقك يشعر وكأن اندفاعك هذا يرغمه على أن يحيا حياة إيمانية عميقة . وكلما زاد إحساسه بالذنب كان حدوث تغيير جوهرى أمراً صعباً . وبدلاً من التركيز على إجراء محاورات إيمانية وصلوات مشتركة اسلك سبيلاً آخر . كأن تنهى هذه الحوارات بشكل لطيف حين تلاحظ انسحاب أو تململ الطرف الآخر ، فإن إجراء المحاورة فى وقت آخر أفضل من أن تتسبب فى إحباط شريكك تحت وطأة الإصرار على المناقشة التى بالتأكيد لن تفضى إلى شىء وحين يبدى شريكك تجاوباً فى هذا الشأن فلتعبر له عن امتنانك . واجعله يدرك أن ذلك التجاوب يعنى له الكثير . ذلك الامتنان سوف يعمل على إزالة شعور رفيقك بالإحباط ، ويزيد من قدرته على التعبير عن إيمانه .

وسنتحدث للطرف الأقل اهتماماً بالإيمان ونقول له : كن واقعياً ، تدبر ما يمليه عليك قلبك ، فإذا وجدت أنك مضغوط ، أو لديك شعور بالذنب أو الغضب فلتصرح بهذه المشاعر . فإذا حاولت دفنها فسوف تظهر على السطح مرة أخرى رغماً عنك . وهذا ليس معناه أن تصرح لشريكك بكل ما لديك من مشاعر سلبية ؛ لكن عليك الاعتراف بها أمام الله وفى سرية تامة . وبمجرد أن تفضى بما فى قلبك من شكوى حاول أن تُعلم شريكك بعدم ارتياحك ومخاوفك . وهذا أسهل مما تظن ، ولك أن تكتب خطاباً ، إن كان ذلك أيسر بالنسبة لك . اشرح فى هذا الخطاب الأسباب التى تجعل من الصعب عليك مناقشة حياتك الإيمانية (ربما يكون ذلك بسبب نشأتك مثلاً) ولا تفترض أن شريكك على علم بهذه الأسباب . وحين تصل إلى التوافق الروحى فسوف يقدر شريكك ذلك . ولن يكون ذلك يسيراً وإنما سيأتى بعد فترة ، حين تكون مستعداً لذلك .

إن اعترافكما كزوجين بعدم التساوى بينكما من الناحية الإيمانية هو الخطوة الأولى لتحقيق التحسن بينكما ، والخطوة الثانية هى أن يعلم كل منكما طبيعة الجانب الروحى الخاص بشريكه .

التحدث بمنطق الآخر

إن إحدى أكبر العقبات أمام التوافق الإيمانى بين الزوجين هى الفشل فى فهم وتقدير لغة الآخر الروحية ، بعبارة أخرى ، فإننا إن لم نفهم أن وسائل تواصل شريك الحياة مع الله وسائل فعالة فنحن بذلك نحط من قدرها ، ونحن بذلك نرسل رسالة إليه عن قصد أو عن غير قصد مفادها **أنك لا تعرف دينك كما أعرفه أنا** .

إننا أحياناً ما نضع نظرتنا للدين فى مقارنة مع نظرات الآخرين ، حيث نركز كثيراً على مدى تقارب نظرتنا للدين مع نظرة من نتوقع منهم نفس النظرة ـ خصوصاً الأزواج . وهذا خطأ فاحش يقع فيه أغلب الأزواج طالما أن التدين قد يظهر بطرق عديدة .

لقد كنا نتحدث منذ فترة مع أحد رجال الدين ، وقد رشح لنا كتاباً ساعدنا بشكل كبير على تعميق توافقنا الروحى كزوجين ، ونجد أن من واجبنا أن نشكره على هذا . هذا الكتاب هو " Sacred Pathways " ومؤلفه هو " جارى توماس " . ومع أن الكاتب لم يضع فى خاطره الأزواج وهو يؤلف كتابه ، لكننا وجدنا فى رسالة توماس ما يحتاجه كثير من الأزواج . والحقيقة أننا تحدثنا قريباً مع " جراى توماس " نفسه عن هذا الأمر ، وقد اعترف لنا أن زواجه كان الباعث الأساسى وراء الأفكار الواردة بالكتاب ، حيث كان يعلم أن زوجته متدينة جداً ، لكنه لا يستطيع أن يفهم طريقتها فى التعامل مع هذا الأمر .

> ندعو الله أن نحيا حياتنا معاً بحيث يوحد الله بين قلبينا وروحينا .
>
> " دعاء زواج قديم "

إن رسالة الكتاب بسيطة تماماً ، وهى أن طريق الإيمان ليس طريقاً واحداً يناسب الجميع . وأن هناك تنوعاً رائعاً فى طرق التواصل مع الله . وقد عدّد جارى فى كتابه بعضاً من الأمزجة والطبائع المختلفة التى عدلناها لتناسب الحديث عن الأزواج . وحين تقرأ أياً منها حاول أن ترى مكانك فيها ، وأى الطرق

التى تستخدمها بشكل تلقائى للتقرب إلى الله . ثم تدبر كيف أن شريكك ربما يستخدم طريقة غير تلك التى تستخدمها أنت .

طريق التراث

هؤلاء هم الذين يحبون الله من خلال الشعائر ، والطقوس التى يؤدونها ، وتتميز حياتهم الإيمانية بالنظام والترتيب . فقد يقرءون جزءاً من الكتب المقدسة كل يوم ، أو يخصصون وقتاً معلوماً للتضرع والدعاء ؛ وآخرون قد يرون طريقهم إلى الله أمراً قدرياً ، أما التقليديون فيرون إيمانهم متعلقاً بالسلوك ، فهم يستمتعون بالحضور المنتظم إلى دور العبادة ، أو الاحتفال بالأيام المقدسة ، والتعرف على الشعائر التى ظلت عبر الأجيال . وممارسة تلك الشعائر تعمق عبر الأيام فهمهم ، والتزامهم نحو الله .

طريق الرؤيا

وأصحاب هذا الطريق يحبون الله عبر رؤيتهم لمستقبل عظيم . فهم يضعون تركيزهم فى المستقبل وما يمكن أن يحدث . ويزداد حماسهم حين يكونون جزءاً من مهمة كبرى قد تزيد من إيمان الآخرين بالله .إن هؤلاء الآملين لا يرضون بالسكون حين يرون أنهم يستطيعون تجميع الناس ، وتوجيههم نحو الاتجاه الأفضل . إنهم يرون أنهم أقرب إلى الله طالما كانوا جزءاً من عمل ينير طريق الآخرين إلى الله .

طريق معرفة الناس

وأصحاب هذا الطريق يعرفون الله عبر ارتباطهم بغيرهم من الناس ، فهم يجتهدون فى الصلاة فى سرهم . لكنهم طالما يجتمعون مع غيرهم من المصلين فلا يستطيعون منع أنفسهم من الاجتماعات التى تحدث فى دور

العبادة . فهم لا يجدون أنفسهم إلا حين ينظمون تجمعات تضمهم ، ويشعرون أنهم أقرب إلى الله حين يكونون مع أناس يحبون الله أيضاً .

طريق التفكير العقلانى

وأصحاب هذا الطريق يعرفون الله بعقولهم ، فهم يتعلمون ، ويتفهمون الأفكار بشكل أفضل حتى يكونوا إلى الله أقرب . فهم يحبون أفكار العلم ومفاهيمه ، فالإيمان بالنسبة لهم شيء يمكن تحليله وفهمه وتجربته أيضاً ، إنهم يشعرون أكثر بقربهم من الله حين يقرءون مثلاً كتاباً محفزاً يدفعهم نحو فهم أفضل لما يتعلق بالله أو بالحياة الإيمانية .

طريق الخدمة

وأصحاب هذا الطريق يحبون الله عبر حبهم الناس ، فهم يضعون أنفسهم فى خدمة الناس . وكلما لبوا حاجاتهم كانوا أكثر حماسة ، فالتأمل الهادئ لا يرضى أرواحهم ، وهم مشغولون دائماً بالجوعى والمرضى والمهمشين أكثر من انشغالهم بالشعائر الدينية . وهؤلاء المعطاءون يشعرون أكثر بقربهم من الله حين يكونون فى مساعدة البائسين والمحتاجين سواء كان أولئك المحتاجون على بابهم ، أو فى أقاصى الأرض .

طريق التأمل

وأصحاب هذا الطريق يبغون حب الله عبر السعى الهادئ ، فهم لا يرغبون فى فهم الله عبر مفاهيم عقلية بقدر ما يرغبون أن يكونوا بجواره . إنهم يستمتعون بأوقات التأمل والصلاة ، فهم يرتاحون فى وجود الله ، وكما وصفهم " جارى توماس " الوقت هو أفضل تضحية فى سبيل الله ، والمتأملون يبذلون لله الكثير منه " .

طريق المواجهة

فأصحاب هذا الطريق في حرب دائمة مع الظلم ـ فهم يتبنون قضايا اجتماعية أو دينية ، ويسعدون بالمواجهة من أجل تلك القضايا ، بل إنهم يكونون أكثر حماسة لاتخاذ المواقف الحادة فى مواجهة الشر فى هذا العالم ، وهم دائماً ما يحاربون الظلم . ويستمدون قدرتهم على تغيير العالم من قناعات قلوبهم . إن المواجهين يرون أنفسهم أقرب إلى الله حين يحاربون من أجل قضية ما .

طريق الطبيعة

وأصحاب هذا الطريق يرون أنفسهم أقرب إلى الله حين يكونون فى الأماكن المفتوحة سواءً كانوا يتجولون فى الغابات ، أو يستمتعون بالمروج المفتوحة ، أو يخرجون لتسلق الجبال . إن الخلق هو ما يحرك الإيمان لدى هؤلاء ، ويقول عنهم " جارى توماس " : " إنهم يتعلمون من التطلع إلى بحيرة هادئة أكثر مما يتعلمونه من قراءة فى كتاب ، أو الاستماع إلى موعظة " فأنصار الطبيعة هؤلاء يرون الله فيما يحيط بهم من مخلوقاته الجميلة .

طريق الامتنان

وأصحاب هذا الطريق يميلون إلى المراسم الاحتفالية ، ويصفهم " جارى توماس " بأنهم " المنشدون من أجل الله " ، فهم يعبدون الله حين يتبتلون إلى الله ، إنهم لا يهتمون بأداء التراتيل قدر اهتمامهم بالاحتفاء إن روحهم اللاعبة والطفولية تشرق حين يهللون بأغانيهم الاحتفالية ، وطقوس عبادتهم الحماسية .

تمرين رقم ١٨ : تحديد اللغة الإيمانية

بعد قراءتك لهذه المسارات المتعددة لمعرفة الله فإن عليك أن تسأل نفسك عن أى طريق يناسبك ، وذلك الذى يناسب شريك الحياة . وإذا حدث ذلك فإن هذا التدريب سيساعد على أن تلقى الضوء على مساريكما ، وسواء كانا متماثلين أو لا فإن التدريب سيساعدكما على أن تتناقشا فيه بشكل بناء .

حلول واقعية للمشكلات

كيف استطعنا أن نوحد لغتنا الإيمانية ؟

" تشك " و " باربرا سنايدر "
تزوجا عام ١٩٥٥

أنا و " باربرا " كنا أكثر الأزواج تناقضاً فى الكون " . فليس لدينا شيء متماثل سوى أننا تزوجنا فى يوم واحد وأننا رزقنا بنفس الأطفال . وتناقضنا الأكبر يظهر فى مسألة التدين ففى بداية زواجنا لاحظت أن باربرا أكثر تديناً منى . فكنت أراها تُكثر من قراءة الكتب الدينية على عكسى . حيث كنت أشعر بالقرب أكثر من اللّه حين أساعد الناس .

إن هذا صحيح فأنا (باربرا) كان لدىّ شغف كبير لقراءة الكتب الدينية فكنت أضع الأطفال مبكراً فى فراشهم وأظل أقرأ فيها حتى موعد نومى . وكان " تشك " يعمل فى وردية متغيرة بمحطة التلفاز فقد كان يغيب خارج المنزل ساعات المساء ولم يكن يدرى بما أفعل . وحين كنت أشاركه بعضاً مما تعلمت كان يجادلنى فيه . حيث من طبيعته أن يجادل فى كل شىء . وقد

ظللت أحلم بمناقشة بناءة مع " تشك " فى أمور الدين . لكن هذا الحلم ظل وهماً .

تجربة "تشك"

كنت أظن فى بداية زواجى أننى غير متدين ، وأننى غارق فى الذنوب . وحين أنظر إلى الماضى أرى أننى لم أتعلم بشكل صحيح كيف أكون قائداً " روحياً " للمنزل . لكن مع مرور الأيام تغيرت فكرتى تماماً ، وبدأت أتحمل أولوية هذا الجانب ، وأولى الجانب الدينى اهتماماً أكبر .

تجربة "باربرا"

فى بداية السبعينات بدأ اهتمامى بقراءة الكتب الدينية . وذات يوم كنت أضع بعضاً من هذه الكتب على طاولة المطبخ فرآها " تشك " فقال : " إن هذه الكتب لا تثير اهتمامى " فقلت لنفسى : " إنه لا يكتفى بالضجر من التحدث معى فى الكتب ، بل إنه لا يريد حتى أن يرانى أطالعها " وقد كنت أعرف أن " تشك " يريد أن يكون قائداً روحياً للمنزل ، ولكنه لم يفعل ذلك كما أريد ، فكل ما كنت أريده هو أن نقرأ الكتب الدينية معاً ، لكنه لم يكن يوافقنى الرأى .

كيف حللنا المشكلة ؟

لقد أخذنا الخطوات الأولى فى حل هذه المشكلة حين أدركنا بشكل ما أن لدينا خصائص إيمانية مختلفة . فميزة " تشك " الإيمانية هى النصيحة ، فهو يحب أن يكون إلى جانب الناس يقدم لهم المساندة والنصيحة . أما موهبتى الإيمانية فكانت التعليم . فأنا أحب تعلم الحقائق الجديدة ، ومساعدة الآخرين

على تعلمها . تلك المقارنة البسيطة فى حياتنا تحولت إلى ثورة فى قلوبنا ، فللمرة الأولى أدركت أنه ليس على " تشك " أن يدرس ما أدرسه ، وأدرك هو أننى لا أستمتع بتقديم النصائح والاستشارات كما يفعل هو . فيجب أن يكون " تشك " نفسه ، ويجب أن أظل أنا كما أنا . وحين أدركنا ذلك وضعنا نهاية طيبة لجدالنا حول الأمور الدينية . وبدأ كل منا يرى مواهب الآخر ، وأصبح كل منا يتحدث بلغة الآخر . وكان ذلك تجديداً لأفكار كلينا . فأصبح " تشك " ينعم بالهدوء ، ويقول لى إننى أمد الناس بالقواعد الدينية المقدسة ، أما هو فيقدم المساعدة لمن يحتاجها .

كلمة للأزواج

دع رفيق الحياة كما خلقه الله حتى تتعلم منه ويتعلم منك .

تأسيس البيت الإيمانى

إن لديك الآن تسعة دروب إلى الله . فإذا أمضيت وقتاً فى تطبيق التدريب العملى فسوف تستطيع تحديد أى من هذه الدروب دربك ، وأى منها درب رفيق الحياة . فماذا بعد ؟ إننا سنأتى الآن للمرحلة الأكثر تحدياً . تلك التى يدرك فيها كلاكما درب رفيقه المختلف ويعمل على تفهمه ، ومن ثم تقدير لغة تجاوبه الإيمانية . وحين يحدث ذلك فإنكما ستمتلكان المنزل الإيمانى " ، ذلك المنزل الذى سوف ينقشع منه الألم الكامن فى زواجكما .

لكن احذر ، فهذا المنزل الذى تبنيه لن يكون من خيالك أنت وحدك . فكما رأيت وتعلمت هناك لغة إيمانية أخرى لرفيقك ستقوم

بتقديرها والتعاون معها . إن بناء مثل هذا المنزل قد يمزج أحياناً بين أفكار قد تبدو متناقضة .

فى مدينة " لوف " الواقعة على شاطئ ستانفورد على بعد ثلاثين ميلاً من بلفاست يوجد منزل يسمى كاسل وورد . وهذا المنزل هو نموذج جيد للحديث عنه . فقد بنى هذا المنزل فى الستينيات من القرن الثامن عشر وملاكه الأصليون هم - " برنارد وورد " أول فيكونت فى بناجور وزوجته الليدى " آنى " .

وأولى السمات اللافتة لهذا المنزل هى احتواؤه على طرازين مختلفين للعمارة ، فالجزء الخلفى ذو طراز قوطى ، أما طراز المقدمة فكان كلاسيكياً محدثاً ، ولايزال المنزل صامداً حتى اليوم رمزاً للقوة والتماسك حتى بالرغم من ذلك التناقض .

وكما قلنا سابقاً فإن امتزاج نمطى إيمانكما قد يوجد شكلاً مثيراً للاهتمام .

الأداء فى تحسن

فى معظم فترات زواجنا لم يكن بيننا توافق فى الجانب الروحانى . وكنا قد انتوينا إقامة علاقة إيمانية بناءة بيننا ، لكن بعد عام من زواجنا وجدنا أن كلاً منا يسير فى طريق مختلف ، ولم يكن ذلك بسبب عدم إيماننا بقيم مشتركة ، ولا بسبب انعدام العلاقة الروحية بيننا ، ولم يكن أيضاً راجعاً لعدم رغبتنا فى إحداث صلة عميقة بيننا وبين الله ، بل كان ذلك بسبب عدم فهم كل منا طريقة الآخر المتفردة للتواصل مع الله ، وأصبح من المحال أن نتفق فى هذا الجانب . لكن بعد دراسة شخصيتنا جيدا . تعلم كل طرف منا النمط الإيمانى للآخر ورضيه له .

النمط الإيمانى لـ " ليزلى " : أنا أكثر ميلاً للتأمل . فليس عندى أفضل من المكوث والتأمل بهدوء لساعتين على الأقل كل يوم ، فهذا هو طريقى إلى الله . وأنا أواظب على الفروض والشعائر الدينية ، والتأمل فى خلق الله . ولم يكن " لايس " يتفق معى فى هذه الرؤيا فى بداية الزواج .

النمط الإيمانى لـ " لايس " : أنا أميل إلى العقل ـ لا أدرى إن كان ذلك وراثياً ـ فأنا أشترك مع بعض أفراد عائلتى فى هذا المعنى ، أو ربما تكون سنوات دراستى الأكاديمية قد قادتنى إلى هذا الطريق . وأياً ما كان السبب ، فإننى أشعر أكثر بالقرب من الله حين أتعلم حقيقة جديدة ، فأفضل أوقاتى هو ذلك الوقت الذى أبذله فى قراءة كتاب جديد ، أو فى العمل على دراساتى ، فهذا ما يساعدنى على طريق الإيمان . لكن " ليزلى " على عكس ذلك . فهى ترى أن منهجى الإيمانى عقلى للغاية وخال من العاطفة .

> أحياناً ـ مثلما يحدث عند تقشير البصل ـ نبكى حتى لا نستطيع رؤية ما بأيدينا . لكننا لا نترك البصل ، ولهذا لن أتركك أيضاً .
>
> " جانا كارمان "

فأين نحن الآن ؟ نحن على الطرق التى تعودنا عليها بشكل فردى ونرى فيها أنها تقربنا من الله . لكن كلينا يتفهم طريق الآخر ، ويقدره . وهذا هو الجديد فى الأمر . فلقد تعودنا من قبل أن ينحاز كل منا إلى طريقه الذى يراه الأفضل . كان هذا يحدث بالطبع على المستوى الشخصى ، وليس كزوجين .

وهذه الحقيقة كانت ذات أثر بعيد على زواجنا . فقد كان علينا أن نجرب طرقاً أخرى لم يعتد كلانا عليها . فحاولنا مثلاً أن يشارك كل منا الآخر فى وسيلته للتقرب إلى الله .

وأنا أدرك " ليزلى " أن من غير الممكن أن يصحو " لايس " فى وقت مبكر ليشاركنى لحظات التأمل ، وأعلم أن ما يحفزه أكثر هو التركيز ، وتدبر إحدى دراساته . وقد أدركت أنا " لايس " الأثر العميق للحظات التأمل . فلم يغير كل منا طريقته . لكن شجع بعضنا بعضاً فى طريقته للتواصل مع الله ، وهذا لم نكن نفعله فى الماضى .

من المحال أن تتوقع أن يتفق معك شريك حياتك تماماً فى الجانب الدينى . فكل منا له طبيعته التى من الصعب تغييرها ، ولابد لكل طرف

أن يقدر ويتفهم وجهة نظر الطرف الآخر فى هذا الأمر مهما اختلفت عن وجهة نظره .

إن الناس يتبعون طرقاً مختلفة للتقرب من الله ، ومعرفة الدين . وعندما يقيم الإنسان شعيرة ما تصبح هذه الشعيرة جزءًا أساسيًا من حياته ، لكن حين يرى ويتفهم وجهة نظر شريك حياته ، سيجد فى هذا الجزء شيئاً جذاباً بالنسبة له ، شيئاً يقربه من شريك حياته . ومن الله كذلك . وهذه هى نقطة التحول .

إن الصبر فى الزواج كالإيمان ، فهو يدعوك لليقين بأن الأمل فى إمكانية التوحد مع شريكك على المستويين العاطفى والروحى متحقق لا محالة ، حتى لو لم تستطع رؤيته الآن .

" *هارلود بى . سميث* "

التقدم نحو مرحلة أعمق

نعرف زوجين أرادا الاحتفال بالذكرى الأولى لزواجهما ، فأقاما عشاءً رومانسياً على ضوء الشموع . وقبيل انتهاء العشاء ودخول الزوجة إلى المطبخ لتضع اللمسة الأخيرة على هذا الحفل وكانت حلوى العشاء جزءاً من كعكة زفافهما . ومع أول قطعة من الكعكة شعر بأن شيئاً ليس على ما يرام ، فقد فسدت الكعكة ذلك أنهم وعلى مدار عام احتفظا فى مجمد الثلاجة بقطعة من الفوم الأبيض وليس الكعكة ذاتها .

إن المظاهر قد تخدع كما توضح تلك القصة . فمن الممكن أن نركز كثيرًا على مظاهر علاقتنا بينما نتجاهل ما تحتويه هذه العلاقة . وهذا يأتى بنا إلى سؤال أهم : ما هو الغرض الجوهرى من الزواج فى ظنك ؟ هل ليجعلك سعيداً ؟ إننا نؤمن بأن الزواج لا يمثل ضماناً يمنع عنك الحزن ، فالزيجات المستقرة وحتى الزيجات السعيدة ليست مؤمنة من المثالب ـ لذا فمازال السؤال قائماً ، ما هو الغرض الأساسى من زواجك ؟

لقد فكرنا كثيراً فى هذا السؤال ، ووجدنا إجابة واحدة هى أن هدف زواجنا هو أن يقربنا أكثر من الله . فقد كنا نعتقد دوماً بأن الله سيساعدنا

فـى الاقـتراب مـن بعـضنا أكثـر وأكثـر ، وأنـه سيـساعدنا فـى بنـاء زواج أفضل ، وكان هذا الاعتقاد صادقاً . لكـن اتجاهنـا فـى الـسنوات الأخـيرة صار أكثر تركيزاً على كيفية الاقتراب من الله عبر العلاقة الزوجيـة . وقـد غير هذا التحول الفكرى من شـكل علاقتنـا . فبـدلاً مـن أن نرجـو الله أن يقربنا من بعضنا أصبحنا أكثر ميلاً لأن يساعد كل منا الآخـر فـى التقـرب مـن الله ، فأصـبح الـزواج بهـذا المفهـوم وسيلة أهـم للتواصـل مـع الله . فأضحت التحديات التى نواجهها ، والمسرات التى نحتفل بها هى أعظـم وسيلة للقرب إلى الله .

حلول واقعية للمشكلات

كيف تمكنا من إنقاذ زواجنا ؟

" نورم " و " بوبى إيفانز "
تزوجا عام ١٩٦١

إن الزوج يصدر الأوامر ، ومـا علـى الزوجـة إلا الاتبـاع ، هـذا الاعتقاد الذى يبدو متخلفاً هـو مـا كنـا نـؤمن بـه وقـت زواجنـا . فكلانا نشأ فى منزل كانـت قـرارات الوالـد فيـه نهائيـة ، فكلمتـه قانون ولا يحـق للأمهـات أن يعـدلن مـن هـذه القـرارات . ولـذلك فحين أصبحنا زوجين فى الثامنـة عـشرة مـن العمـر ، اتبعنـا هـذا التقليد الصارم . فأصبح نورم هو القائد أما أنـا " بـوبى " فمـا علـىَّ إلا اتبـاع توجيهاتـه . إلى جانـب أننـى أعـرف أنـه يهـدف إلى إسعادى ، وجعلنى هذا أظن أن الأمور ستسير بشكل جيد .

وقد استمرت سعادتنا طوال أيام الدراسة وبعدها . فحين قـررت أنا " نورم " احتراف الكرة كانت أدوارنا محددة بشكل جيد . لقـد كنت لاعباً محترفاً لكرة القدم ، وظلت " بوبى " تعتنى بكل شـىء

فى المنزل ، لم أفكر للحظة فى أن تتشكك " بوبى " فى حكمة قراراتى وصلاحيتها حتى أتم زواجنا عامه العشرين ، فقررت حينها إنشاء شركة خاصة لنشر أدبيات الرياضة . وسرعان ما فشل المشروع آخذاً معه كل ما ادخرناه على مدار أربعة عشر عاماً هى كل سنوات احترافى للكرة . وقد كان هذا الحدث الأليم علامة فارقة فى طريقة اتخاذنا للقرارات فى حياتنا .

تجربة "نورم"

ليس من المبالغة القول إن الكرة كانت هى كل حياتى عندما تزوجت ، فنصف العام تقريباً يدور فى فلك اللعبة . بداية من طعامي حتى نومي ـ لقد كان تركيزى منصباً على الكرة . وكان على أن أتمرس على رعاية " بوبى " والأولاد . وكانت رجولتى إحدى لوازم الوظيفة ، أن أكون قاطعاً غير متردد . فلكى أكدح فى مضمار اللعبة لابد أن أكون كذلك . وقد حملت هذه العقلية القاطعة إلى حياتى الزوجية ، وقادت تلك العقلية زواجنا لبعض الوقت . لكن حين فقدنا مدخراتنا المالية ، لم ألُم إلا نفسى . إننى لم أطلب النصيحة قط من " بوبى " . وكنت أشعر أننى لا أحتاجها ، وحين أوقعنا قرارى المستقل فى متاعب كبيرة ، أدركت أن هناك طريقاً أفضل يجب اتباعه .

تجربة "بوبى"

كان لدىّ صورة لما يجب أن تبدو عليه الزوجة المخلصة المؤمنة ، ومن مكونات تلك الصورة عدم مناقشة الزوج . وكنت أعتقد أن دورى أن أخضع لقيادته . لقد نشأت وتربيت على هذه العلاقة بين الزوج والزوجة . وتعلمت أن الزوج هو سيد المنزل ، وأن الزوجة هى مساعدته فقط . وأن القرار النهائى يصدر عن

الزوج . كنت أظن أن معارضة " نورم " ليست شيئاً يتوجب علىَّ فعله ، فمعارضته أمر غير أخلاقى ويحط من شأن قيادته . وحتى حين كنت أعبر عن شكوكى وتحفظاتى على بعض الأمور ويسير هو فيها رغم ذلك ، كان يعنّ لى أن أقول : " لقد أخبرتك بهذا من قبل " لكننى كنت أعض لسانى حين أريد تذكيره بنصيحتى ، وأبتلع غضبى وغيظى . لكننى بمرور السنين وجدت أن كتمان غيظى ليس هو الشىء السليم . فقد خلق الله لى عقلاً وصوتاً ومشاعر ، وقد أراد لى أن أوظف هذه النعم .

كيف حللنا المشكلة ؟

بمجرد أن أدركنا أنه يتوجب علينا تغيير أسلوب اتخاذنا للقرار ، بدأنا عملية جديدة . تلك العملية التى قربتنا من بعضنا وقربتنا من الله . وقد بدأت تلك العملية بالتسليم بأن بعضاً مما تعلمناه لم يكن صحيحاً . وبدأنا نقرأ لكتّاب ومحاضرين يملكون رؤية مختلفة فى شأن تحقيق الزوجين السعادة فى زواجهما . وقد خرجنا من هذا بمفهوم قاد حياتنا حتى هذا اليوم وهو : أن الله لم يجمعنا ببعض لكى نتعارض كلما أقدمنا على قرار مهم . وبعبارة أخرى فإن الله لن يلهم " نورم " أن يقوم بشىء قد يؤثر على زواجنا ، إذا لم يكن قد ألهمنى أنا أيضاً بنفس الفعل .

بعد ذلك بدأت (نورم) أسأل " بوبى " بشأن ما نحن بصدده من قرارات . وقد عدت بالذاكرة فوجدت أنها كانت النصائح الحسنة التى أهملناها فى حينها . أما أنا (بوبى) فقد تعلمت نمطاً جديداً أبدى به آرائى . إن والدينا لم يعلمانا هذا قط ، لذا فقد قررنا نحن الاثنين أن نبدأ برنامجاً للاستشارة الزوجية . وكانت تلك خطوة كبرى خاصة بالنسبة للاعب كرة قدم . وقد تعلمنا من الاستشارة سبلاً جديدة للتواصل . وقد أعطانا مستشار الزوجية تدريبات لتحسين قدرتنا على الاستماع لبعضنا . وقد

علمنا كيف يعبر كل منا عن رأيه ، وكيف يطلب كل منا إيضاحات عن نياتنا . وكان ذلك كله عملاً شاقاً لكلينا ، وكان علينا أن نتدرب كثيراً (وهو ما يعرف لاعب الكرة كيف يقوم به !)

وفى النهاية ، بدأنا نتخذ القرارات المهمة بشكل مغاير . لقد أدركنا قيمة الاختلاف بيننا ، وأدركنا أن الله قد خلقنا متمايزين متفردين . وليس علينا أن نتماثل . فإذا اختلفنا فى قرار يخص عملنا مثلاً ـ فإننا نقوم بإرجائه حتى نتوافق ، وقد زاد هذا من مستوى احترامنا المتبادل ، وبدأنا أيضاً نستشير الخبراء طلباً لرأيهم عند اتخاذ قرارات مهمة ، فالله يرشدنا من خلال آرائهم . وبالإجمال فقد سعينا لتحقيق مراد الله كزوجين كما كنا نحققه كأفراد . ونحن نثق بالله مرشداً لنا .

كلمة للأزواج

إن التعود على اتخاذ القرارات بالمشاركة يتطلب وقتاً وممارسة . فلا تستسلموا . وسوف يرشدكم الله إلى مراده وأنتم سائرون فى دربه .

قد يبدو غريباً أن نؤكد أهمية الزواج ودوره فى تقوية علاقة الإنسان بربه مثل العبادات التقليدية كالصلاة ، والدعاء ، وقراءة الأسفار والصوم وغيرها من العبادات ، نعم ، إننا نعطى الزواج هذا المعنى . فحين أدركنا أن الغرض الأسمى من الزواج هو أنه يقربنا من الله ، بدأنا ننظر لعلاقتنا على أنها وسيلة وليست غاية ، وبدأنا ننظر لكل ما يتعلق بزواجنا على أن فيه ما يرشدنا ويهدينا إلى الله ، فأصبح غفران بعضنا لبعض ، ونشوة استمتاعنا بالعلاقة الحميمة ، والضحك والمرح ، والتزام أحدنا تجاه الآخر ، والحياة المشتركة التى نسطر تاريخها وكل ما شابه ذلك لا

يهدف إلا لإرضاء الله فى حياتنا . وبهذا يكون الزواج المترابط دليلاً على حبنا لله .

وبالطبع لسنا نحن أول من اكتشف هذه الرؤية للزواج ، فتلك الرؤية قديمة للغاية . وربما كانت تلك الفكرة جديدة عليك أنت أيضاً . وأياً كان الأمر فإننا نريد أن نخصص نهاية هذا الفصل لعرض شىء خاص سيساعدك على تعميق علاقتك بالله ، وبشريك الحياة . وهذا الشىء ليس أداة بقدر ما هو تجربة سوف تنعش روح زواجك .

امتزاج الأرواح

صاح " لايس " وهو يتحدث عبر هاتفه الخلوى مع " نيل " و " مارلينى " : أستطيع رؤيتكما الآن ، لقد ظهرتما للتو فى أول الشارع ، وستكونان هنا بعد قليل ، وبدأنا نلوح لهما حتى يعرفا أين نحن ، وكان وليدنا الصغير " جون " ذو السنتين يقفز بيننا فرحاً .

لقد كان " نيل " و " مارلين وارن " من أقرب أصدقائنا ، وكانا فى جولة عبر البلاد ، منذ أيام قليلة ، عندما قررا التوقف عندنا ، ومشاركتنا إحدى الوجبات . ولم يأتيا خاليي الوفاض ، فحين أتى " نيل " صاح مرحباً : " مرحباً جون لقد أتينا لك بهدية " ، ثم أخرج من مقعد سيارته الخلفية دراجة ثلاثية . وقد صاح " جون " حين رآها فرحاً : " جميلة " ، تلك هى الكلمة التى استطاع ابن الثانية أن يعبر بها ، وظل يكررها عشرات المرات . ثم جلس وهو يراقب " نيل " و " لايس " وهما يركبان لعبته فى أرضية غرفة المعيشة . وبمجرد تركيب أجزاء الدراجة عاد جون لصياحه : " جميلة ، جميلة " .

وقد كان جميلاً بالفعل ذلك الوقت الذى لم نرد له الانقضاء ، فقد تناولنا طعام الغداء فى مطعم إيطالى ، وكان حديثنا كالعادة مرحاً ، ومفيداً ، ومجنوناً ، وعميقاً ومثيراً . ولقد سألانا عن مستقبلنا وساعدانا على تكوين صورة له خلال حديثنا . وقد كان حديثهما عن أمانيهما دافعاً لنا كذلك . فقد تشبع زواجنا حينها بطاقة جديدة . واستمر حديثنا أكثر

من ثلاث ساعات . حتى استأذن " نيل " و " مارلين " للعودة لرحلتهما .

وبعد خروجنا من المطعم قال " لايس " : " ياله من غداء رائع ! " ، ووافقه الجميع فى الرأى ، على أننا لم نكن نقصد الطعام فى مدحنا . وحتى هذه اللحظة لا يمكننا تفسير هذه السعادة . لكن كلما تذكرنا هذين الزوجين حتى بعد مرور عقود ، فإننا نشعر بالراحة . فكلاهما مستنير ، وكل منهما فى تناغم مع الآخر . وربما كان ذلك بسبب تفاؤلهما الشديد ، وربما كان لفكرهما الثاقب ، وربما كان لروحهما المستنيرة ، لا ندرى تحديداً . لكن ما نعلمه تحديداً هو أنهما كانا إلهاماً لنا .

لقد منحنا " نيل " ومارلين " ما لا يمكن للكثيرين أن يمنحوه لغيرهم . فلقد أضاءا الطريق لزواجنا . فنشعر دائماً ونحن معهما أن لدينا أجنحة نحلق بها . لقد علمانا درساً لا يقدر بثمن فى تآلف الأرواح . ذلك التآلف الذى يربط بين روحين حتى يحلقا بعيداً بأجنحة الأمل .

إن ذلك التآلف هو منحة عظمى لزواجك ، وقد رأينا ألا ننهى هذا الفصل دون أن نذكرها . فمتى كان لزوج وزوجته تجربة روحية مشتركة فإن روحيهما تمتزجان فى عمق لا يمكن وصفه ، فيرتقيان لمستوى لا يمكن للحياة الطبيعية إدراكه ـ إنه يذهب بهما بعيداً عن المظهر الدنيوى لحياتهما ويحثهما على النظر فيما وراء مشاكلهما التافهة ، وأنانيتهما وتعليقاتهما الجارحة .

تمرين رقم ١٩ : البحث عن التآلف فيما حولنا

ربما لا نستطيع شرحه تحديداً ، لكنك تدركه حين يحدث . إن هذا التآلف هو نعمة كبرى لكل زوجين يريدان الوفاق والرضا وذلك يأتى من امتزاج روحيهما معًا . إن هذا التدريب سيساعد كل زوج على استدعاء كل اللحظات الملهمة التى تبعث الحيوية فى زواجه ، وسيساعدك على تثبيت هذا المعنى فى زواجك .

تحفيز الإلهام

هل تذكر أنكما شاهدتما فيلماً أثاركما معاً ؟ أو أنكا حضرتما عرضاً مسرحياً أبكاكما معاً ، أو قرأتما رواية أو سيرة ذاتية دفعتكما لإعادة تقييم حياتكما ؟ أو ربما سمعتما أغنية غناها أحدهم بشكل شيق أو عاطفى أو حتى سيئ فلم تنسياها قط ؟ أو استمعتما إلى موعظة قاسية أصابت شيئاً فى قلبيكما ؟

لقد جاءت إحدى أعظم لحظاتنا الملهمة على غير ترتيب منا . لقد كنا نقود سيارتنا على طريق كندا ـ ترانز عبر حديقة بانف الوطنية فى جبال روكى الشهيرة ، وفكرنا فجأة فى أن نقضى ليلتنا فى فندق قريب من بحيرة لويز . وبعد تجوالنا اكتشفنا أن كثيرين غيرنا فكروا فى ذات الفكرة . وفى تمام الساعة العاشرة مساءً ذهبنا للفندق ، لكن موظف الاستقبال أخبرنا أنه لا توجد غرف خالية ، وأنه لا توجد غرفة واحدة فى المدينة كلها ، فتركنا الفندق وقال " لايس " : " يبدو أننا سنقضى ليلتنا فى السيارة " .

فرد عليه موظف الاستقبال قائلاً : " ليست فكرة جيدة ، فالجو يكون بارداً جداً فى الليل " .

ثم اعتذر لنا الموظف مقترحاً علينا أن نسير باتجاه الشرق ، وكنا على وشك الامتثال لنصيحته حين قررنا أن نستمتع بتناول طعامنا فى غرفة الطعام الجبلية الموجودة بالفندق . وبعد العشاء ذهب " لايس " ليتحقق من وجود غرف مرة أخرى .

هنا رد عليه الموظف مندهشاً : " أنا لا أصدق ذلك ، لدينا أماكن شاغرة ، فقد انتصف الليل تقريباً ، ولم يحضر ضيوفنا الذين كانوا سينزلون فى الجناح الرئيسى ، ويمكننى أن أنزلكما فيه نظير أجر الغرف العادية " .

ساعتها طاش عقلنا من السعادة والخادم يقودنا إلى ذلك الجناح الفاخر الذى يحوى شرفة واسعة على سطح الفندق المكون من طابقين قائلاً : "

نتمنى لكما مشاهدة ممتعة " ، فسألته : " أية مشاهدة ؟ " فرد قائلاً : " خارج النافذة ، إنها ليلة النجوم الثاقبة " .

وقد كان محقاً فلم نستطع تصديق أنفسنا . فقد توقف الزمن حتى شاهدنا النجوم واحداً تلو الآخر وهى تعبر سواد الليل . وقد كان مشهداً مذهلاً لم نسمع به من قبل قط .

متى حلت بكما نعمة التسامى . فاذكر أن تلك إحدى الوسائل التى يربط الله بها بينك وبين رفيقك بشكل يمكنكما من مواجهة تقلب الأقدار على طول الأيام .

" نيل كلارك وارن "

لست أدرى كم من الوقت نمنا فى تلك الليلة . لكنى حين استيقظت فى الصباح التالى سمعت صوت موسيقى سويسرية تعزف بالقرب من حافة البحيرة . وكانت الأغنية التى تتردد على الجدران الثلجية وصفائح الصخور التى تحيط البحيرة . كانت تلك أغنية " النعيم الأعظم " لقد كان ذلك أمراً أكبر من قدرتنا على التحمل . لقد وقفنا صامتين أمام بحيرة خرافية لم نكن ندرى بها حتى يوم أمس . وبعد قليل انتهت الأغنية ، وتركت فى عيوننا دموعاً . تلك الدموع فسرت كل شيء . إن إلهام تلك اللحظة ظل رابطاً لنا على الدوام .

ودعنا نلفت النظر سريعاً إلى أنه ليس ضرورياً أن نستشعر تلك اللحظات على الجبال فقط ، بل حدثت لنا مثلاً ونحن نشاهد الأخبار . فلن ننسى مثلا أبداً المشهد المأساوى لأيتام رومانيا ، أو قصة الزوجين اللذين أرادا إنقاذ طفل مشوه وتبنيه .

لقد تشاركنا تلك اللحظات أيضاً أثناء العبادة . فلن ننسى أبداً المرات التى ذهبنا فيها للصلاة والتعبد ، ونستمع لمواعظ رجال الدين وهى تخترق روحنا .

وقد تشاركنا لحظات الإلهام ونحن نقرأ الكتب معاً . فمنذ وقت قريب قرأنا مذكرات " كريستوفر ريف " آخر من أدى دور سوبرمان الذى سقط

من على صهوة جواده وعانى من شلل كامل. وفى الأيام التالية للأحداث فكر هو وأمه فى رفع الأجهزة المساعدة عن جسده للتخلص من حياته . وقد أدركنا خلاصة كتابه عندما قال لزوجته : " يبدو أنه يجب أن أودع حياتى الآن " لكن زوجته أقنعته وهى تبكى بأن يقاوم ويصمد قائلة له : " أريدك أن تعرف أننى سأظل معك للنهاية مهما حدث . فما زلت حياً ، ومازلت أحبك " .

" ماذا عنك إذن ؟ متى كانت آخر مرة تشاركت فيها مع شريك الحياة لحظة إلهام ؟ وإذا كنت لا تدرى فإن هناك آلافًا من اللحظات تنتظر الأرواح الممتزجة . وحين يحدث ذلك تصبح الحياة أكثر ثراءً ، والعلاقات أكثر عمقاً ، والأرواح أكثر شفافية .

إن الإلهام هو السكينة لآلام زواجنا .

أسئلة للتدبر

١. إن اكتساب علاقة روحية بشكل يمكّن الزوجين من تبادل وجهات النظر الإيمانية لكل منهما ، ويجعلهما فى حالة من التوحد هو أمر صعب فى الغالب حتى لأكثر الأزواج إخلاصاً . ما هو فى رأيك سبب الصعوبة فى ذلك ؟

٢. تأمل هذا السؤال : لو وضعنا ترتيباً من واحد إلى عشرة ، فأين سيكون ترتيبك فى الرغبة فى إقامة علاقة روحية مع شريك الحياة ؟ وبحسب هذا الترتيب ، أين سيكون ترتيبك على مستوى الوفاق الروحى الفعلى بينكما ؟ وماذا لديك لتقرب الفجوة بين هذين الترتيبين ؟

٣. بعد قراءة الأنماط والطرق الإيمانية المختلفة التى نوقشت فى هذا الفصل . فى أى طريق ترى نفسك ؟ وهل ظننت يوماً أن هذا الطريق قد يناسب شريك الحياة طالما أنه قد ناسبك ؟ وإذا كان الأمر كذلك ، فما هى الرسائل المباشرة أو غير المباشرة التى وجهتها لشريكك بخصوص ذلك ؟ وما الذى قد تفعله لإعادة بناء ما تهدم من علاقتكما بسبب تلك الرسائل ؟

٤. ما هى أهم لحظات الإلهام التى تشاركتها مع شريك الحياة؟ وهل هذه اللحظات سهل تذكرها أم يصعب ذلك ؟ وفى ضوء ذلك ما مدى حاجتك للحظات كتلك ؟ وأهم من ذلك ، ماذا يمكنك فعله لإيجاد لحظات كتلك فى حياتك الزوجية ؟

٨

الفائدة التى سنجنيها من حل مشاكل الزواج

إن حبكما يزداد كل يوم حين تجدان روحيكما أكثر تقارباً وثراءً معاً مما هى عليه وأنتما منفردان .

إن الزواج يكون مثالياً حين يتقارب الرجل مع المرأة
بشكل تام يثرى وجودهما معاً .

" فريدريك بوشنر "

لو وجدت برنامجاً يضمن لك العيش المديد والصحة التامة ، والسعادة الكاملة ، وتوفير الوقت وزيادة المال ، وسوف يبدأ من اليوم ، فهل ستسعى إليه ؟ بالطبع فمن ذا الذى يرفض شيئاً كهذا ؟ ياله من سؤال سخيف يطالعنا دوماً فى وكالات الإعلان الأمريكية ! فالعرض التجارى للمعلومات ومستشار حل المشكلات وأجهزة التدريب وأجهزة المطبخ وغير ذلك كله يقدم وعوداً لا حصر لها . ويدفع الناس المليارات نظير الاستفادة من تلك البرامج والأنظمة ـ لكن الحقيقة هى أن الطريق الوحيد لحيازة كل تلك المنافع يوجد فى علاقة واحدة تسمى الزواج .

ولو أنك تظن أننا نبالغ فى الحماسة ، أو أننا ساذجون ، فإننا نطلب منك أن تتمهل قليلاً . فطوال هذا الكتاب كنا شغوفين للوصول لذلك الفصل ؛ لأن به الكثير من الخير الذى ينتظر أى زوجين لا يريدان إفساد زواجهما . لكن كيف علمنا ذلك ؟ علمنا ذلك لأننا قد قضينا وقتاً فى الكشف عن منافع الزواج العظمى ، وقد وجدناها ، وهى ليست منافع

حلمنا بها ، ثم كتبناها على الورق ، لكننا اكتشفناها من خلال البحث الدءوب .

إذن ، ما هى تلك المنافع التى يجنيها المرء من الزواج السعيد ؟ والإجابة عن هذا السؤال قد تتطلب مؤلفات كاملة . وهى كذلك بالفعل . ففى كل دورية علمية بطول البلاد ؛ أو فى أى مكتبة جامعية على ظهر الأرض ستجد آلاف الدراسات التى حاولت بحث منافع الزواج من كل زاوية ممكنة . فقد انشغل علماء الاجتماع على مدار عقود بتحديد وتقييم ما يحدث لرجل وامرأة حين يصبحان زوجين .

ولن نقوم فى هذا الجزء من الكتاب بعرض كل هذه الأبحاث التى ألقت الضوء على هذا السؤال المهم . لكننا فى هذا الفصل سوف نوضح لك كيف يمكن الزواج السعيد أصحابه من السعادة والصحة والثروة . وهذه حقائق لا يجادل فيها علماء الاجتماع . لكن قبل أن ننهى هذا الفصل وهذا الكتاب ذكرنا لك فكرة إضافية أخيرة تتعلق بالزواج الجيد . تلك الفكرة التى لا يمكن لعلماء الاجتماع حصرها ، وربما لن يستطيعوا ذلك .

الزواج السعيد يهب السعادة

بصفتى أستاذاً جامعياً فقد درست علم النفس لأكثر من عقد . وخلال هذه السنوات كنت أستخدم كتاباً لأحد أكثر من قابلتهم لطفاً . إنه الدكتور " ديفيد مايرز " الذى يعمل فى جامعة هوب بميتشجان ، والذى قام بمجهود غير عادى فى أكثر من مناسبة ليقوم بزيارتى فى غرفة الدراسة التى تضم مئات الطلاب ليلقى محاضرة . والحقيقة أننى قد قمت بدعوته ليحاضر فى فصلى رغبة فى الاستفادة الشخصية أكثر من كونها محاضرة لطلابى . و " ديف " بلا شك هو أحد أكثر علماء النفس علمًا فى هذا الكوكب . وقد كنت أنتهز كل فرصة لى معه سواء كنا نشرب كوباً من الماء فى باحة الجامعة ، أو فى منزلى . وكان عقلى يتسع لكل ما كان يفضى به . ومع علم " ديف " بأن أغلب دراساتى وكتاباتى عن الزواج ، فقد أخبرنى فى إحدى المناسبات بأنه يقوم الآن بعمل معين يتعلق

بموضوع السعادة . وكان عقله مليئاً بالإحصاءات والبيانات بشأن ما يُحدث السعادة لدى الناس . وبعد أن استمعت لتحليله النفسى للسعادة ، سألته سؤالاً محدداً : " هل تستطيع ضمان السعادة لأحد ؟ " .

وكان رده على سؤالى سريعاً فقال : " إنك لا تستطيع ضمان السعادة لأحد ، لكن أكثر ما يؤمِّن وجود السعادة فى حياة الفرد هو الزواج " .

أقصى ما يرجوه المرء هو الصحة والزوجة الصالحة

" بنيامين فرانكلين "

والدكتور " مايرز " ليس وحده فى هذا الاعتقاد . فكل الخبراء فى هذا المجال يتفقون فى أن السعادة العاطفية هى نتاج كل زواج مستقر . حتى الأزواج غير السعداء يمكنهم أن يحظوا بالسعادة إذا ما حاولوا ، لكن بالطبع الزيجات التى بها توافق هى التى تحصل على أكبر قدر من السعادة ، إن الدراسات التى تتبعت حياة الناس على مدى عدد من السنوات قد أظهرت أن الزواج يحقق سعادة عاطفية أكبر . فالمتزوجون أقل عرضة للصراعات العاطفية من غير المتزوجين أو المطلقين أو الأرامل ، ومعنى هذا أنهم أقل عرضة للاكتئاب ، والقلق والمشاكل النفسية . إضافة إلى ذلك ، فإن الأزواج يستمتعون أكثر بحياتهم . ولذا فإن الحالة الاجتماعية هى مؤشر حقيقى لحجم السعادة الذى يحياه أى منا . لقد أُجرى إحصاء على أربعة عشر ألف زوج أتموا عشر سنوات فى زواجهم ، وأظهر الإحصاء أن أربعين فى المائة من الأزواج يقولون إنهم سعداء للغاية فى حياتهم بشكل عام ، بينما كان خمسة وعشرون فى المائة فقط من المنفصلين أو العزاب من كانوا يشعرون بالسعادة (وكانت نسبة من يشعرون بالسعادة من المطلقين ثمانية عشرة بالمائة) .

هل تريد مؤشراً آخر على سعادة المتزوجين ؟ لنأخذ الحياة العاطفية مثلاً . والواقع يقول إن الزواج السعيد يعنى حياة عاطفية أكثر سعادة من غير المتزوجين ، وذلك على خلاف ما يشاع عن الملل العاطفى بين

المتزوجين ، فالمتزوجون هم أكثر الناس سعادة فى علاقاتهم العاطفية . ويرجع هذا لاستمتاعهم بها جسدياً وعاطفياً أكثر من أقرانهم غير المتزوجين . وربما يكون مثيراً للدهشة القول بأن الأزواج الذين يحرصون على ممارسة الشعائر الدينية هم الأكثر سعادة فى حياتهم العاطفية من أولئك الذين لا يحافظون على تلك الشعائر ؛ إن الزواج لا يطفىء حرارة العاطفة ، وإنما يزيدها اشتعالاً .

الزواج السعيد يهب الصحة

منذ شهور قليلة وبينما كنت (لايس) مسافراً بالطائرة من سياتل إلى واشنطن العاصمة ، لاحظت أن المسافر الذى فى الناحية المقابلة من ممشى الطائرة يعانى فى تنفسه ، ويمسك صدره ثم سقط على الأرض . فصاحت المرأة التي بجواره قائلة : " هل من طبيب هنا ؟ " ، وكان يبدو أنه يعانى ألماً حاداً فى صدره . وسرعان ما جاء الطبيب وحملنا الرجل إلى مقدمة الطائرة ، وطلب الطبيب من قائد الطائرة أن يعدل مسار الرحلة إلى مدينة دنفر ـ وهى أقرب مطار ـ بحيث تكون وحدة طوارئ فى الانتظار . فسألت إحدى المضيفات : " ما الذى يحتاجه الآن تحديداً ؟ " فرد الطبيب : " يحتاج إلى زوجته " ، وسرعان ما التحقت به زوجته . وجلست على الأرض بجواره ، وأمسكت به ، وأخذت تداعب وجهه بلطف ، وهمس لى الطبيب قائلاً : " إن هذا أفضل دواء له الآن " .

لست أدرى بالتحديد كيف انتهت قصة ذلك الرجل . وأتمنى أن يكون قد نجا ـ لكن ما أعلمه أن ذلك الطبيب كان يدرى حقاً ما يفعل حين جعل زوجة الرجل ترافق زوجها فى هذه الحالة . فقد أثبتت الأبحاث أن شريك حياتك يمكن أن ينقذ حياتك ، وقد لخصت تلك الحقيقة إحدى الدراسات بالقول : " إن معدل الوفيات عند غير المتزوجين أعلى من نظيره عند المتزوجين بنسبة ٥٪ بين النساء و ٢٥ ٪ بين الرجال " ، فغير المتزوجين أكثر عرضة للوفاة بكل الأسباب مثل أمراض القلب ، والسرطان ، وحوادث السيارات .

والزواج السعيد لا يحافظ فقط على الحياة ، بل يحفظ الصحة أيضاً . فقد أثبتت الأبحاث أن المتزوجين ينعمون بصحة جسدية أفضل من المطلقين أو المنفصلين أو الأرامل ، وكذلك فإن المتزوجين أقل عرضة للأمراض المزمنة وأقل عرضة للإصابة بالعجز الدائم .

وربما تساءلت : كيف لوثيقة زواج أو حفل زفاف أن تؤثر بالإيجاب على صحة الناس ، والإجابة عن ذلك هى ما يسميه علماء الاجتماع " بالدعم الاجتماعى " ، وما يسميه الأزواج التواد . فالمتزوجون يرعى بعضهم بعضاً فيتأكد أحدهم أن شريكك قد نال قسطاً وافراً من النوم والتدريب والطعام المتوازن ، وغير هذا من الأمور . وقد أظهرت دراسة أن ثمانية من بين كل عشرة أزواج يقولون إن زوجاتهم يذكرنهم دائماً بالمحافظة على صحتهم. والخلاصة أن الزواج السعيد يحافظ على صحة المتزوجين . لكن مزاياه لا تتوقف عن هذا الحد .

الزواج السعيد يهب الثروة

إن أحد أكثر الأسئلة التى نوجهها للأزواج خلال منتديات عطلة نهاية الأسبوع هو : " ما هى أكثر الخرافات المتعلقة بالعلاقة الزوجية ؟ " فيغمغم الأزواج لثانية أو اثنتين ثم يبدأون جميعاً فى رفع أيديهم ، ويجيب أحدهم : " أن يعيش الاثنان تكلفة معيشة شخص واحد " إنه يلقى إجابته باعتبارها مزحة ، لكنها حقيقة أكثر من كونها خرافة . فالأشخاص المتزوجون أكثر ثراءً من غير المتزوجين . فالرجال المتزوجون يكسبون عادة أموالاً أكثر من العزاب ، والزوجات لهن من الأموال أكثر من النساء العازبات على الرغم من قلة دخلهن لمشاركة أزواجهن فى هذا الدخل .

هل يستطيع زوجان أن يعيشا بتكلفة فرد واحد ؟ ليس تماماً ، ولكنهما يستطيعان ذلك إلى حد كبير فيمكنهما الاشتراك فى أثاث واحد وجهاز تلفاز واحد وتسجيل وخط هاتف واحد كذلك . يمكنهما أن ينفقا من المال على كل واحد منهما أقل مما ينفقانه لو عاش كل منهما بمفرده . بعبارة

أخرى فإنه بفضل زواجك قد يتحسن وضعك المالى بينما لا يحدث ذلك لو كنت أعزب . وكلما طال عمر زواجك زادت ثروتك . وبالعكس . كلما زادت فترة عدم زواجك ، لا يتحسن الوضع المالى .

إذن فلماذا يكون للزواج ذلك التأثير الإيجابى على أرصدتنا ؟ والإجابة هى أن الزواج يجعلنا أكثر مسئولية ، وقد أوضحت " ليندا وايت " و " ماجى جالير " ذلك فى كتابهما " The Case of Marriage " حين قالا : " حين يقوم الشخص الأعزب بالإسراف فى إنفاق ماله دون أن يدخر منه فهذا ليس من شأن أحد فهو المسئول وحده . أما المتزوج فحين يفكر فى إهدار المال فإنه يفكر فيما سيبرر به فعله لشريك حياته " ولهذا السبب أيضاً يكون الزواج أفضل كلما زادت نسبة المسئولية فى الأمور المالية . إن الأزواج يحافظون على أموالهم ، ويتقاسمون النفقات ، ويقسمون العمل ، ويمنع بعضهم بعضاً من تبذير المال ، وهذا يوجد فرصة أكبر لجمع الثروة ـ وقد دفع هذا بعض الخبراء الماليين بالزعم بأن الزواج الجيد هو أهم إعانة للشخص فى حياته المادية .

إذن نسأل سؤالاً فى النهاية : ما هو الخير الذى يأتينا من الزواج ؟ وبعبارة واحدة نقول إن الزواج الجيد يساعدنا على أن نعيش حياة أطول فى صحة وسعادة . لكن هناك سبباً آخر لمحاربة المشاكل حين تقتحم حياتك الزوجية ، وهو أفضل من كل ما سبق من أسباب .

فكرة أخيرة حول الزواج الجيد

فى بداية هذا الكتاب أشرنا إلى العلاقة بين " جاك " و " روز " بطلى قصة تيتانيك . وسوف نختم هذا الكتاب معك بقصة أخيرة تتعلق أيضاً بتلك السفينة المنكوبة .

هذه القصة مع ما فيها من حقيقة ، وتحكى عن " إيسدور " و " إيدا شتراوس " وهما زوجان قد هاجرا إلى أمريكا ، وشقا طريقهما فى هذا العالم الجديد ليصنعا مجداً لنفسيهما فبنيا متجراً فى نيويورك ، وأسمياه متجر ماسى

وفى شهر أبريل المشئوم من عام ١٩١٢ كانا يستمتعان بإجازة رومانسية على سطح الباخرة وسط المحيط ، وفى ذلك الوقت المتأخر وبينما كانت تيتانيك تقوم بأولى رحلاتها فى الأطلنطى اصطدمت بجبل جليدى ، وقد فزع الناس طلباً للأمان . لكن " إيسدور " و " إيدا " سارا هادئين على السطح يقدران الموقف قبل أن يتوجها نحو قارب النجاة الذى كان يعج بالنساء والأطفال . وبينما كانت السيدة " شتراوس " تتقدم للصعود إلى القارب توقفت وغيرت رأيها ، وتوجهت لزوجها قائلة : سوف أذهب معك أينما تذهب " .

ولقد حاول أعضاء الطاقم إقناعها ؛ لكنها لم تستمع لنصحهم . ومن ثم توجه أعضاء الطاقم إلى زوجها قائلين إن ما من أحد سيغضب إذا أضيف إلى القارب شيخ مثلك ، لكنه لم يكن أقل عناداً من زوجته وقال : " لن أركب قبل غيرى من الرجال " .

وقد حسم الأمر فلم يذهب أحدهما دون الآخر ، ولم يذهب أيهما إلى أى مكان . فقد مشى الزوجان نحو السطح وجلسا ينتظران القدر المحتوم .

فمن منا سيتخلى عن مكانه فى قارب نجاة لكى يرافق حبيبه على سطح تيتانيك غارقة ؟ إن لدينا أملاً أنكما ستفعلان ذلك ، ونتمنى أن نفعل ذلك نحن أيضاً . وإذا فعلنا ذلك فبسبب الخير الهائل الذى وجدناه فى زواجنا .

فى الفصل الأول من الكتاب وجدنا أن كل الزيجات تبدأ سعيدة ، وقد كان زواجهما كذلك . فقد تذكرا يوم زفافهما الذى لا يمكن وصفه ، وتماسكا بشكل أكثر قوة وتلاحماً من دعامات السفينة . لكننا على طول الأيام سنصطدم بكثير من جبال الجليد المتمثلة فى الانشغال أو حدة الطبائع ، أو الديون ، أو الملل ، أو الألم ، أو البرود العاطفى ، أو الخيانة ، أو الإدمان ، أو عدم الإخلاص ، أو أى مشكلة أخرى . وهذا العدد من المشكلات يكفى لدفع أى إنسان لمغادرة السفينة لكنك لن تفعل . فما قرأت هذا الكتاب ليكون هذا خيارك .

إن الخير الذى يأتينا من الزواج هو أعظم من أن ننبذه ، وسيستدير كل منا لزوجه قائلاً : " إنى أحبك أكثر من أى وقت مضى ، وسأذهب معك حيثما تذهب " .

أسئلة للتدبر

١. يقول " فردريك بوشنر " : " إن الزواج يكون مثالياً حين يتقارب الرجل والمرأة بشكل تام يثرى وجودهما معًا " . كيف ازدادت حياتك ثراءً بعد الزواج ؟

٢. تظهر الأبحاث بوضوح أن الزواج يساعد على وجود وضع صحى ، وعاطفى ، ومالى أفضل . فالفائدة التى تعود من الزواج السعيد هى إحلال النعيم على الزوجين . فأى من هذه النعم الثلاث السابقة تفضل ؟ ولماذا ؟

٣. بعض الناس يرى أنه من الشاق تسجيل الأمور الإيجابية التى تمر عليك فى زواجك . فهل تعتقد أن تدريباً كهذا ، لو طبق فى حياتك الزوجية ، سيساعد على رفع مستوى تقديرك لعلاقتك الزوجية ؟ هذا صحيح دون شك . وربما يتوجب عليك التفكير فى عمل كهذا . لكن هل يمكن أن تحدد الآن أمرين أو ثلاثة تضعهما موضع التقدير فى علاقتك الزوجية ؟

الملحق

العون العملى للزواج المضطرب

إن أيسر أوقات المعركة هو وقت المعركة نفسها ، وأصعب مراحلها هى آثارها اللاحقة . تلك التى تسمع فيها ردود الفعل الباردة ، والأحكام الخاطئة .

" ريتشارد إم . نيكسون "

إن الحياة الزوجية تتوالى فى مراحل مختلفة ـ المرحلة التى يقع فيها الحب بين الزوجين ، والمرحلة التى يتعايشان فيها مع بعضهما كرفيقين منشغلين بعجلة الحياة ، ومرحلة أخرى تتعطل فيها دورة الحياة بينهما ، ويرتفع جرس الإنذار ؛ لأن زواجهما قد صادفته أزمة ما .

وقد حدث لنا ذلك منذ ثلاث سنوات فقط . فقد كنا نترقب طفلنا الأول بعد أربعة عشر عامًا من الزواج ، وبسبب بعض التعقيدات التى لم تكن واضحة تمامًا أمر الطبيب ليزلى أن تبقى فى راحة على مدار الساعة خاصة فى الشهور الثلاثة الأولى من الحمل . فما كانت تغادر المنزل إلا لزيارة الطبيب . وبعد ستة أشهر قرر الطبيب إيداعها المستشفى قائلاً : " لست أدرى تحديدًا ما يجرى ، لكن من خلال الأشعة نستطيع أن نرى أن طفلكما لا يحصل على الغذاء الذى يكفيه ، لذا فهو لا ينمو " .

كان الوضع خطيرًا على حياة ليزلى ، ثم ولد طفلنا " جون " قبل موعده الطبيعى بثلاثة شهور ، ولم يزد وزنه على رطل واحد . وقد أُخذ على عجل إلى وحدة العناية المركزة لحديثى الولادة ، حيث تم وضعه

على أجهزة المراقبة وأجهزة تساعده على التنفس وتنظيم درجة الحرارة ، وكل شيء يلزم لإبقاء هذا الجسد الصغير حيًا .

وبعد أسبوع أيقظنا رنين الهاتف وقالت لنا الممرضة إنه سيخضع لجراحة طارئة . فتسابقنا إلى المستشفى ووصلنا لنرى جسده الضئيل يُجر على نقالة للمرضى البالغين محاطًا بطبيبين وأربعة فنيين .

وقد تمت العملية الجراحية لـ " جون " بنجاح . وقد ظل على مدى الأشهر الأربعة التالية في حضَّانة بوحدة العناية المركزة ، وكنا نمكث بجانبه كل يوم مرتدين الأردية المعقمة بينما الأجهزة من حوله تصدر أصواتها . وقد بلغ وزن " جون " في النهاية ثلاثة أرطال ، وعدنا به إلى البيت وهو متصل بأنبوب أكسجين ارتفاعه ست أقدام . والآن وبعد أن أتم عامه الثالث أصبح جون أكثر منا حيوية . لكن شهور الأزمة قد غيرت حياتنا وعلاقتنا الزوجية إلى الأبد ، نحن نعرف معاناة الألم المكتوم كزوجين ، نعرف أنه قد يهز كيانك هزًا ، نعرف كيف يعانيه الزوجان ، وكيف يهزهما من الأعماق .

عندما تكون " الضراء " أسوأ مما كنت تظن

إن لكل زواج قصة ، ولحظة فارقة ، وموقفًا حرجًا يغير كل شيء ، كشجرة منزوعة بعد إعصار مدمر ، ويترك هذا الحدث أثرًا لا يسمح لأحد من الزوجين بنسيانه ، وهذه الكلمات قد تصور مثل هذه الأحداث :

بيل استدعى للحرب ، لقد فقدنا أموالنا في الكساد ، أخبرنا الطبيب بأننا لن نستطيع الإنجاب مرة أخرى ، لقد هدم الإعصار منزلنا .

جملة واحدة من تلك الجمل كفيلة بتغيير حياة أي زوجين . فقصة الحب لن تظل كما هي ، فالأحداث غير المتوقعة تقود إلى أماكن غير متوقعة .

وإذا مر الزوجان بواحدة من تلك الأزمة فستكون حياتهما إما جنة أو نارًا . فهذا يعتمد على استجابتهما . فإما أن تتحسن العلاقة ، وإما أن تتدهور .

إن ما لا يقصم الظهر يقويه .
" *بنيامين فرانكلين* "

وحين كنت تردد عهد الزواج قائلاً : " فى السراء والضراء " ربما كنت متصورًا لشكل الضراء على أنها قد تكون مرضًا أو مشاكل مع الأطفال أو متاعب مالية . لكنك لم تتصور أن تواجه بالفعل أزمة مخيفة تهزك من أعماقك ، وبعد خوض تلك الأزمة العنيفة مع شريك الحياة تشعر وكأنكما مقاتلان قد أنهكت قواهما تمامًا فلا يجدا إلا التعلق ببعضهما البعض . إن هذا الملحق هو لكل زوجين هزتهما الأزمة من الأعماق . وبسبب تلك الأزمة لم يعد أى من الزوجين كما كان . فقد تغير شىء ما فى علاقتهما للأسوأ ، ويحاولان تغييره إلى الأفضل . وسنضع الآن تصورًا لأكثر أسباب الأزمات شيوعًا التى تؤدى بالزوجين إلى الانفجار وهى : الإدمان ، والخيانة ، وعدم الإنجاب ، والفقدان .

وقد رتبنا هذا الملحق بطريقة تجعلك تطالع أى جزء يكون قريبًا من وضعك بشكل مستقل . وليس به حلول سحرية لمداواة آلامك ، أو إصلاح زواجك . لكن ربما يمنحك وسيلة ترفع بها زواجك إلى الجنة بعد أن كاد ينزلق إلى الجحيم .

تمرين رقم ٢٠ : الاحتماء من دوى القنابل

إذا ما كنت تقرأ هذا الملحق ، فقد واجهت على الأرجح مأزقًا أو أزمة شديدة فى زواجك . كارثة وضعتكما أنتما الاثنين فى موقف غير متوقع . ومهما كانت طبيعة تلك الأزمة فهذا التمرين يمدكما بأساس يساعدكما على استكمال قراءة هذا الفصل .

مشاكل الإدمان

منذ ست سنوات وأثناء عمله كمدرب لكرة السلة فى مدرسة ثانوية ، وقع " جريج سميث " مغشيًا عليه . وحين أحضر إلى المستشفى فى تلك

الليلة . انكشف سرٌ أسود ، لقد اتضح أن " جريج " يدمن الشراب سرًا . فعلى مدار إحدى عشرة سنة كان جريج يعاقر الشراب سرًا ، وكان يخزنه في مرآب سيارته . وقد جلست زوجته كوني التي رافقته على مدار عشر سنين مصدومة وهو يحكى لها سره .

جريج الذى كان مدربًا لكرة السلة فى الجامعة لم يرشف قطرة من الشراب فى حياته حتى خرج ذات ليلة مع بعض زملائه بعد المباراة . وعندما أصبح لم يجل بفكره إلا أن يحصل على شراب آخر . وقد فعل . وعندما تزوج " كونى " بعد ذلك بعام كان قد أدمن الشراب بالفعل . لكن " كونى " لم يكن لديها أدنى فكرة عن ذلك .

وبعد عشر سنوات وبعد اكتشاف إدمانه راحت كونى تتصل بنا مصدومة وكنا مشدوهين مثلها فسألناها : " ألم يكن لديك أى فكرة أن هذا كان يحدث ؟! " وكانت تلك الليلة هى أكثر لياليها وحدة ، ولم تعد حياتها بعد تلك الليلة كما كانت .

أشياء قليلة تلك التى تفرق بين زوجين ، على رأسها الإدمان . وسواء كان إدمانًا للكحوليات ، أو المخدرات ، أو الطعام ، أو الأفلام الإباحية فإنه عامل افتراق بين الزوجين فى كل أنحاء العالم ، فهو يحدث شرخًا بين الزوجين يزداد اتساعًا مع كل فعل غير مسئول . لو كان زواجك قد اصطدم بالإدمان فإننا نضع أمامك نقطة أساسية تحول دون تدمير العلاقة .

إن فى قصة إدمان جريج شيئًا واضحًا هو الإنكار . فإن فقدان الاستقرار الأسرى بسبب حالة الإدمان يولد اليأس والغضب والعزلة . والفقدان هنا ليس ملموسًا (فالمدمن لايزال حاضرًا) إن فقدان من تحب فى غياهب الإدمان قد يدفع إلى الاستسلام فى المراحل الأولى من الحزن . وهذا يؤدى إلى إنهاء أى علاقة . وهنا يكون دور شريك الحياة الذى يريد إصلاح ما فسد فى العلاقة ، فيجد نفسه قد شارك بلا وعى فى أعمال غير عقلانية مثله مثل المدمن تمامًا .

والمدمن يقوم باستبدال العلاقات البشرية العادية بسلوك قهري خارج على إرادته . فإذا كنت شريك حياة لمدمن ، فستشعر بفقدانه ، وستحاول إنكار ذلك وقد تغضب . وعلى الرغم من يأسك ـ وربما بسببه ـ فقد تبذل الجهد للحفاظ على الشكل الخارجى للعلاقة والبيت الذى كان سعيدًا يومًا ما .

هذا بالتحديد هو ما حدث لـ " روث " التى كانت ابنة لمدمن كحوليات . وقد تزوجت من " جميس " الذى عانى فى بيته من الإدمان هو الآخر . وقد كان أحد أسباب انجذابهما هو اتفاقهما على أنهما لن يكررا ما حدث من والديهما . ورغم ذلك بدأ " جميس " فى الشراب . وقد ظلت " روث " مطمئنة أنه لم يصبح مدمنًا . لكن هذا قد تغير تمامًا حين قُبِض عليه فى حالة سكر . وقد ارتبكت " روث " حين حدث ذلك ؛ لكنها لم تخبر أحدًا ، وقدم " جميس " أعذارًا كثيرة لتصرفه ذلك ، ولم تصدقه " روث " لكنها تظاهرت بتصديقه . وكانت تشعر فى أعماقها بأنها تتحمل جزءًا من الذنب . باختصار فإن " روث " شاركت فى نكران إدمان زوجها مثلما فعل هو تمامًا ، فكل وعد قطعه على نفسه للإقلاع عن الكحول كان يجعل " روث " تظن أن مشكلتهما ستنتهى ، ولكن ذلك لم يحدث .

> العادة جحيم بالنسبة لمن تحبهم ، وهى أسوأ أنواع الجحيم بالنسبة لمن يحبونك .
> *" بيلى هوليداى "*

وفى النهاية ، أدركت " روث " بمساعدة مستشار العلاقات الزوجية أنها ضحت بكيانها من أجل الإبقاء على زواجها . وأنها تغاضت عن سلوك زوجها الذى كان يؤذيها ، وتغطى على أفعاله التى كانت تزدريها . لقد حاولت أن تبدو سعيدة فى الوقت الذى كانت تتأذى فيه ، ولامت نفسها على مشكلة لم تبدأها . وورود أفعالها هذه زادت موقفها سوءًا .

وهكذا أصبحت " روث " شريكة فى جرم الإدمان ، وكانت النتيجة ازدياد العزلة بينها وبين " جيمس " . والسبب أنها حين وجدت الفرصة لإعادة المودة تحاشتها بالصمت أو بالشجار . وللأسف أدى هذا بـ " روث " إلى أن تستمر فى لعب دور الشهيدة ، وذلك لنفى مسئوليتها عما حدث لزوجها المسكين . وفشل زوجها فى إعطائها الحب والرعاية التى تتمناها ، دفعها إلى محاولات إصلاح لزوجها من جانب واحد ، ودارت المسألة على هذا المنوال .

بجوار من تحب تستطيع أن تجتاز أى شىء .
" كين دكورث "

وهذه الدائرة المفرغة قد تستمر مع بعض الأزواج لسنين ، ولا عجب أن ينشر كل أنواع الإدمان داخل هذه العلاقات . ومعاقرة الكحوليات ، والإفراط فى الطعام قد يصاحبه إدمان مشاهدة المواد الإباحية . وقد يبرر الزوج هذه الحالة بشتى الأعذار ، وتعتبر الزوجة شريكًا فى هذا الأمر بتغاضيها عنه . إن كل نوع من أنواع الإدمان ، تتبعه سلوكيات مختلفة ، لكنها جميعًا تداوى من طريق واحد هو المسئولية . وذلك بأن نحول طاقتنا من اللوم المتبادل إلى تحمل مسئولية الموقف لإيجاد بيئة جديدة من الثقة ، بحيث تكون تلك الثقة هى مفتاح الخروج ، والتعافى من مشاكلنا الكبرى .

وهذا هو ما اكتشفه " جريج " و " كونى سميث " . فبدأ " جريج " بالانتظام فى حضور جلسات الإقلاع عن الإدمان ، وبدآ إصلاح علاقتهما ، والاحتفال بتعافيه . لقد تحمل كلاهما مسئولية ما حدث .

فداحة الخيانة

" ما أكتبه لك الآن قد يصدمك . لكننى لم أعد أستطيع تحمل كتمان الحقيقة أكثر من ذلك . لقد حاولت التعايش مع كذبى لكنى فشلت . إننى على علاقة مع رجل قابلته فى العمل . إنه أصغر منى سنًا ، وأظن أننى وقعت فى حبائله . وعلى أية حال فلم أعد أستطيع التحمل -

وأردت أن أخبرك بالحقيقة وربما لو امتلكت الشجاعة لأخبرتك بشكل مباشر ؛ لكننى فضلت أن أكتب خطابًا - إننى حقًا آسفة . أعلم أننى أهنتك . لكننى لم أرد ذلك أبدًا . وآمل أن تتخطى هذه المسألة من أجلنا ، ومن أجل أولادنا " .

حين تقرأ هذه الورقة ينقلب العالم رأسًا على عقب ، وتتبعثر الكرامة ، ويحاول الزوج المخدوع لملمة شتات نفسه . فقد انهار كل شىء بسبب هذه الخيانة .

إن الأبحاث تظهر أن ٢٤٪ من الرجال و١٤٪ من النساء فى الولايات المتحدة أقاموا علاقات خارج إطار الزواج ، وربما جادل البعض بأن هذه نسب منخفضة مقارنة بدراسات أخرى سابقة . وعلى أية حال فنتائج تلك الدراسات نوقشت كثيرًا . وهى لا تعنى أى شىء لك إذا ضربت الخيانة كيان زواجك ، فكل ما يعنيك حينئذٍ هو رأب الصدع الذى يهدد حياتك .

وربما تساءلت **هل يمكن رأب هذا الصدع حقًا ؟** والإجابة هى أنه يمكن فعلاً رأبه . فإذا حاول الزوجان العبور من الألم والغضب الذى سببته تلك التجربة القاتلة فسوف ينقذان زواجهما . إن هناك عددًا لا يحصى من الأزواج الذين يمثلون أدلة حية على أن العلاقة التى تهزها خيانة أحد الزوجين يمكن إصلاحها . وقد تحدثنا مع عشرات منهم فى هذا الأمر . وهذه بعض الاقتراحات التى نعرضها للمساعدة .

للطرف الذى خان

عليك أولاً وقبل كل شىء أن تنهى العلاقة الأخرى تمامًا ، فيجب أن تضع حدودًا واضحة إذا أردت استعادة الثقة التى فقدتها مع شريك / شريكة حياتك . ويجب عليك أن تكون مستعدًا لإجابة أى سؤال منها . ليس هذا لأنه يريد معرفة كل ما كان يجرى ، لكنه اختبار منه لمدى استعدادك لرواية التفاصيل . والانفتاح بشأن تلك المسألة يظهر الاحترام ، والشرف والمساواة بينكما ، ويظهر أنه بالإمكان الوثوق بك مستقبلاً .

للطرف الذى ظل وفيًا : عليك أن تسأل إذا كنت تريد معرفة الحقيقة فقط . فبعض الأشياء من الأفضل تجاهلها إذا استطعت . يجب أيضًا أن تظل بعيدًا عن استخدام أية معلومات تسأل عنها للضغط على شريكك فى مشكلات أخرى .

وقد يتطلب الأمر سنوات لامتصاص الصدمة ، فالخيانة ليست شيئًا يمكن عبوره بسرعة . ومن المهم أن تعطى لنفسك قدرًا من الوقت للتعافى .

إن الهدف الأول لكلا الزوجين هو إعادة بناء الثقة . فبعد شهور من اكتشاف " سوزان " خيانة زوجها " لارى " وجدت أنها تشك فيه كلما تأخر عن موعده فى العودة للمنزل ، أو حينما لا تجده حين تتصل به فى العمل . ومع أنها ظلت لسنوات لا تهتم بهذه الأمور إلا أن ذكرى خيانته التى لم تندمل بعد ، جعلتها لا تصدق أعذاره بسهولة . وحتى يعيد بناء الثقة فقد كان على " لارى " أن يغير من أسلوبه ، ويُعلمها إذا تأخر عن الموعد المعتاد أو حين يكون خارج مكتبه . وبعد فترة ـ ورغم شكوكها ـ حاولت سوزان إيهامه بأنها قد تحكمت فى الأمر . لكن بعد أن رأت جهوده فى وضع نفسه تحت المساءلة وجدت أنها لم تعد فى حاجة لتشككها كثيرًا فى زوجها . بعد حين أصبحت مكالمات " لارى " مع زوجته تعبيرًا عن الحب ، وليس آداءً للواجب .

إن الفضيلة الأعظم التى يمكنك أن تتعلمها ، والتى تمنحك أعظم الاستفادة ، والتى تعينك وقت الشدة هى القدرة على تحويل الأزمات إلى مواقف للتحدى والصمود .
" ميهالى سيزنتمالى "

كما قام كل من " كاثرين " و " والتر " بتغيير بعض من سلوكياتهما أيضًا . فقد أخبر والتر كاثرين باليوم الذى خانها فيه تحديدًا . وقد اتفقا على أن يتصل بها كى تشجعه فى أى وقت يشعر فيه بأن عقله يدفعه

للخيانة . وبعد فترة أصبحت هذه المكالمات تعبيرًا عن الحب أكثر من كونها مجرد محفز له .

إنه أمر عجيب أن ترى ما كان يبدو جرحًا لن يندمل أصبح شيئًا بناء فى العلاقة الزوجية . وإذا كنت تعانى من فقد الثقة بسبب خيانة رفيق الحياة فاعلم أنك فى حالة " الضراء " التى وعدت بالصمود فيها . وسوف تتغلب بمعونة الله على هذا الألم حين تصلح ما فسد من العلاقة .

عدم الإنجاب

تقول " مارسيا " الزوجة البالغة من العمر اثنين وثلاثين عامًا : " لو لم نستطع إنجاب طفل فما حاجتى للزواج ؟ لقد أجهضت خمس مرات فى ثلاث سنوات ، ولا أستطيع مجاراة هذه الحقيقة مع زوجى " كينى " . فهو يريد أن نتعامل وكأن شيئًا لم يحدث . لقد ذهبنا إلى عيادة علاج العقم على مدار ثلاث سنوات . فأنا أريد طفلاً وأعلم أن " كينى " يرغب هو الآخر فى الإنجاب . أحاول إخفاء حزنى لأن هذا يزعجه ، لكنه يصبح أقل ودًا بعد كل إجهاض .

ويقول " كينى " زوج " مارسيا " منذ سبع سنين : " كنت أعرف أن " مارسيا " منزعجة من فقدان الأطفال ، لكنى لم أدرك مدى تعاستها من ذلك . فلم أستطع قراءة ما بين السطور . فواجهتها بالأمر لكنها لم ترد التحدث فيه . لقد كتمت مشاعرها وتركتها تعتمل داخلها . أما أنا فعلى خلاف ذلك ، فإذا قابلنى عائقٌ ما سلكت طريقًا آخر . لقد قلت لها إننا لا نستطيع التحكم فيما يحدث . ربما تحزنين لذلك لكن يجب أن ننهض من عثرتنا لتستمر حياتنا . ومما لا شك فيه أننى أريد طفلاً . وقد كنت محبطًا لذلك ، لكننى آثرت ألا تشعر " مارسيا " بمدى تأثرى ؛ لأن هذا يزيد الأمر سوءًا " .

إن نصف من يريدون الإنجاب من الأمريكيين يعانون من هذا الأمر ، وواحدة من كل ست زيجات تعانى من عدم القدرة على الإنجاب من الأساس ، أو عدم الاحتفاظ بالحمل . وهؤلاء الأزواج لا يتكلفون نفقات

مالية ووقتًا كبيرًا فى التردد على المختبرات والعيادات وحسب ، بل إنهم أيضًا يعانون من تغير فى علاقاتهم الزوجية . فبعد التعاطف الذى كانوا يتبادلونه بعد كل مرة يفشلون فيها يتحول الأمر إلى مصدر منتظم للقلق والتوتر ، فيشعر الأزواج بالغضب تجاه أجسادهم ، ويعانون فى تقرير ما إذا كانوا سيخفون حقيقة محاولاتهم الفاشلة عن العائلة والأصدقاء . ويأتى فوق ذلك إحباطهم من احتمالية الفشل فى الحمل مرة أخرى .

وإذا كنت ممن يعانون من التوتر العاطفى بسبب عدم الإنجاب فسوف تعانى من الحزن الذى ينتاب غيرك من الأزواج فى مثل حالتك . وغالبًا ما ستتأثر كل مناحى حياتك بدءًا من قرارات العمل ، وحتى حياتك الجنسية ، وعلاقاتك مع الأصدقاء وأفراد العائلة . وعلى حسب مدة هذا العناء ، ستمر بعدة مراحل ، أولاها أن تنشغل بالتساؤل عن السبب فى حدوث هذا لك : **ما الذى أخطأنا فيه ؟ لماذا أنا عاجز بهذه الطريقة ؟ لماذا نخفى أمرًا يتحدث فيه العالم بأسره ؟** بعد ذلك تنعى فقدانك للأطفال ، وتعانى فى البحث الداخلى عن معانى الأبوة أو الأمومة كأفراد وزوجين ، وكأفراد فى عائلة كبيرة ومجتمع محيط . ثم تأتى فى النهاية وبمرور الوقت لاتخاذ قرار بالتبنى ، أو التكيف مع عدم الإنجاب من خلال النجاح فى نواحٍ أخرى من الحياة . وهذه أيضًا هى المرحلة التى يتوجب عليك فيها تقوية زواجك الذى عانى خلال هذه الرحلة .

ويمكن تقوية الزواج بمداواة الجراح التى عانى منها كل طرف فى هذه المحنة . وسواء كانت مواجهتك لاحتمال عدم الإنجاب أمرًا حديثًا ، أو أنك فى هذا الموقف منذ سنوات فإن من الضرورى فى علاقتك أن تنهى كل التداعيات المرتبطة بهذا الموضوع وخاصة تلك التى لا يدرى شريكك عنها شيئًا .

وفى حالة " مارسيا " و " كينى " فقد بدا أن رد فعلهما تجاه المشكلة كان مختلفًا تمام الاختلاف . فبالنسبة لـ " مارسيا " فقد كانت محطمة تمامًا بسبب الإجهاضات المتوالية ، وأرادت يائسة من " كينى " أن

" متى تحدث الأزمة ؟
إنها تحدث حين تطرح الأسئلة
التى لا يوجد لها إجابات "
" ريزاد كويشنسكى "

يتفهم عمق ألمها دون أن تواجهه بمدى هذا الألم . لقد كان هذا الألم عميقًا إلى حد يدفعها إلى التفكير فى إنهاء العلاقة من الأساس .

لقد كان رد الفعل الطبيعى لدى " كينى " أن يتجاوز الأمر متأثرًا فى ذلك بعمله العسكرى . ورغم إحباطه من تكرار الإجهاض فقد كان يتكيف مع الأمر . ويتجاوزه نحو موقف إيجابى . لكن كانت " مارسيا " تفسر هذا السلوك بأنه عدم مبالاة بالأمر . ولهذا كانت حياتهما فى حاجة ماسة للتعاطف والمصالحة .

وقد حدث العلاج حين أدركت " مارسيا " وتفهمت طبيعة رد فعل " كينى " تجاه أزمتها . فقد كان " كينى " قادرًا على مساعدتها بهذه الطريقة ، ويقول لها موضحًا : " لقد اعتقدت أننى كنت أحميك حين كنت أكتم ألمى وإحباطى . فأنا أهتم للأمر كثيرًا - وأنا أدرك الآن أن تناولى للأمور ليس مثل تناولك لها ؛ لكن هذا لا يعنى أن أحدًا منا على صواب والآخر مخطئ " . وبهذه الكلمات تحولت " مارسيا " تمامًا ، فقد دهشت بعاطفة " كينى " القوية .

وقد اهتم " كينى " أيضًا بحياتهما العاطفية ، وقد تحدث إليها فى ذلك دون لهجة اتهام قائلاً : " لقد قضينا وقتًا وجهدًا طويلاً فى مسألة الحمل والإنجاب ، وقد اختفت الرومانسية فى حياتنا " وقد أدركت " مارسيا " ما كان يعنيه ، وكان تجاوبها سريعًا .

وسرعان ما تحسنت علاقتهما العاطفية بشدة ، وتفسر " مارسيا " ذلك قائلة : " لأننا الآن أكثر صراحة وانفتاحًا مع بعضنا ، نحن الآن أكثر التزامًا ، ورعاية لحاجات ورغبات بعضنا . كلانا يريد الطفل ، لكننا الآن نضع الأولوية لبناء زواجنا من جديد . إننا نفكر فى كفالة طفل ، لكنّ أيًا ما يكون قرارنا فإننا نشعر بالإثارة بشأن مستقبلنا معًا " .

إن مساعدة كل من الزوجين للآخر على مداواة الجراح التى أصابت كلاً منهما فى رحلة الصراع مع العقم لا تمثل ضمانًا للنهاية السعيدة بضغطة زر ، وإنما تزيد من الموانع التى تحول دون أن يمزق ذلك العقم نسيج زواجهما .

حلول واقعية للمشكلات

كيف وجدنا الأمل أثناء معاناتنا من العقم ؟

" مارك " و " فكتوريا إيتون "
تزوجا عام ١٩٨٩

حين أتم زواجنا عامه الثامن ، كان " مارك " على وشك إنهاء رسالة للدكتوراه فى بوسطن ، وكنت أنا أنهى عامًا دراسيًا فى التدريس فى مدرسة ابتدائية ، وقد قررنا أن نتوقف عن موانع الحمل رغبة فى إنجاب طفل . ومر عام بعد ذلك ، ولم يقع الحمل فى الوقت الذى قرر " مارك " العمل فى مدينتنا الأم أوكلاهوما سيتى . وظننا أن ذلك أفضل لنا . وكنا نتطلع لأول وظيفة حقيقية لـ " مارك " كأستاذ جامعى ، وكانت أوكلاهوما كما يبدو مكانًا مثاليًا للاستقرار وبناء أسرة .

تجربة "مارك"

فى البداية لم أكن شغوفًا بالإنجاب بالقدر الذى كانت عليه " فكتوريا " ، فقد كنت أظن أن الأمر سيكون سهلاً . لكن حين قررنا ذلك ، وحاولنا بشكل جدى الحمل والإنجاب مرت الشهور سريعًا ، وبدأت كلمة **عقيم** تدب فى رأسى . وقد صارت الشهور

عامًا ، وبدأت أشك فى قدرتنا على إنجاب طفل ؛ ولكنى ظللت متفائلاً مع هذه الشكوك . وبقدر من التردد لبيت رغبة " فكتوريا " بالبحث فى أمر الكفالة ، لأنى كنت أظن أن مسألة الحمل هى مسألة وقت فحسب . لقد تدهورت نفسية زوجتى بشكل مؤسف . إن التجربة بكاملها كانت مؤلمة للغاية لكلينا .

تجربة "فكتوريا"

فى الوقت الذى أدركت فيه أن إنجابنا للأطفال لن يكون أمرًا يسيرًا . بدأت أتلفت للأطفال فى كل مكان . فى محل البقالة ، فى دار العبادة ، وحتى فى وقفات المرور . لم أستطع منع نفسى من مراقبة الأطفال الذين أراهم كثيرًا فى المقاعد الخلفية للسيارات . بالطبع إن لدى من الأصدقاء الكثيرين الذين لديهم أطفال وغيرهم ممن لم ينجبوا ، أو ما يبدون أنهم لن ينجبوا . وقد حاولت أن أمنع نفسى من التفكير فى الأمر ، والتخلص من الضغط . فكل ما قرأته عن العقم أكد أن الضغط النفسى هو أسوأ شىء يشعر به كل من يحاول الإنجاب ، لكن بدا أن كل شىء ، وكل شخص بمن فيهم زوجى يدفعنى لهذا .

كيف تغلبنا على المشكلة ؟

لقد اتخذنا قرارًا بأن نعمل معًا خلال خوضنا لهذه التجربة المؤلمة . ولكى نخفف من هاجس الإنجاب لدينا قررنا أن نبدأ نشاطات جديدة صحية كممارسة الرياضة ، والقيام بأسفار مشتركة . وقررت أن أحصل على وظيفة جديدة فى مسرح بريرى دانس . وقد تعلمنا أيضًا الابتعاد عن أماكن قضاء العطلات العائلية ، والأسواق التجارية التى تعج بعربات الأطفال فى أعياد الميلاد . وقد بدأت أنا و " فكتوريا " فى التردد على إخصائى

نفسى ، والذى تفهم الألم الذى نعانيه من عدم الإنجاب ، ثم ذهبنا معًا لإخصائى اجتماعى طلبًا للمساعدة . وأهم ما واجهنا به هذا الموقف هو البدء فى مسألة كفالة الطفل التى انتويناها فقمنا بزيارة وكالة فى فورت ورث ـ تكساس ـ لكفالة أحد الأطفال . وقد حافظت خلال هذه المرحلة على كتابة مذكراتى اليومية ، ثم قراءتى لكتاب " The Artist's way " الذى ساعدنى على أن أستخدم قدراتى بأشكال متعددة بخلاف إنجاب الأطفال . وحتى هذا اليوم فإن كتابة يومياتى تساعدنى على احتمال الصعاب ، ورؤية بعض الأمل فى حياتى .

كلمة للأزواج

تحدث مع غيرك من الأزواج الذين يعانون من مشاكل الإنجاب . فمشاركتهم فى معاناتهم سوف تساعدك ، ولا تهمل دعم الأسرة والأصدقاء الذين يدعون لك .

الفقدان

فى سبتمبر من عام ١٩٨٨ تم تشخيص حالة لاعب البيسبول الشهير " ديف درافيكى " الذى يلعب لفريق سان فرانسيسكو جاينتس بأنها ورم فى ذراعه اليسرى . وكانت هذه الذراع التى يرمى بها الكرة . وفى ذكرى زواجه العاشرة من " جان " خضع " ديف " لجراحة إزالة الورم وكانت حالة الورم سيئة . ربما سيكون محظوظًا إذا استطاع أن يلاعب طفله فى فناء المنزل الخلفى ، لكنه لن يعود قط لرمى الكرة فى ملاعب البيسبول . لكن " ديف " أدهش الأطباء حين أصبح قادرًا على الرمى مرة أخرى فى يوليو ١٩٨٩ حين لعب فى مسابقات صغيرة ـ ثم عاد ديف عودته المذهلة للمسابقة الكبرى للعبة فى كاند لستيك بارك .

وقد جنت الصحافة بالمسألة . وأصبحت صور " ديف " تملأ صفحات الرياضة فى كل البلاد . وبعد خمسة أيام من عودته لممارسة اللعبة ، وبينما كان يلعب فى مونتريال انقصمت ذراعه ، وقد سُمع صوت انقصامها فى أرجاء الملعب ، وكانت نهاية تعيسة لمشوار " ديف " الاحترافى . وفى عام ١٩٩١ تم بتر ذراع " ديف " من الكتف . وأثناء كل ذلك كانت زوجته " جان " تعمل بإصرار على مساندته من خلال الحديث للصحافة ، والرد على البريد ، وإعداد الطعام ، ورعاية الأطفال . الذى لم يكن معلومًا لزوجها أنها كانت تعانى فى صمت . وبدأت تصاب بحالات هياج شديدة ، وتطور ذلك إلى اكتئاب جعلها لا تغادر الفراش فى الصباح .

إن الإدمان سيئ فى كل أشكاله ، سواء كان إدمانًا للكحول ، أو المورفين ، أو إدمانًا للمثالية .
" كارل يونج "

إنه الفقدان ، الفقدان المدمر . إنه واحد من بين أسباب قليلة تتمكن من زلزلة نفوسنا ، وزواجنا وكياننا كله . سواء كان ذلك الفقدان فقدانًا لوظيفة خلال إصابة ما ، أو ظروف معينة ، أو فقد المال فى استثمار منهار ، أو فقد صديق أو حبيب لأسباب درامية أو طبيعية ، أو فقد طفل فى صراع حضانة من الزواج السابق ، فالفقد يُوجِد واحدة من أسوأ تجارب العزلة ، حتى فى الزواج السعيد .

ومراحل هذه المعاناة تبدأ بعدم التصديق . ثم الحنين والبحث ثم التخبط واليأس وهذا كله نسميه الأسى . وذلك الأمر هو عملية طويلة ، وليس مجرد حدث عارض ، وهو يتطلب وقتًا حتى ينتهى . وعملية الأسى هذه رغم ألمها ـ فى كل الأحوال ـ إلا أن لها ترتيبًا منطقيًا قد يقود إلى التلاشى بنجاح . وفى النهاية يقودنا الأسى إلى مكان جديد ، ويساعدنا على إعادة ترتيب حياتنا ، والسير نحو الأمام .

وبينما يعمل الأسى عمله فمن الممكن أن يثير الفوضى فى الحياة الزوجية ، تمامًا كما حدث مع " ديف " و " جان " . ولهذا السبب فإننا نريد أن نعرض عليك اقتراحًا بسيطًا إذا كنت قد عانيت الفقدان فى حياتك ، وهو أن تحافظ على قنوات التواصل مفتوحة . فبدون حوار صريح وصادق فإن الزوجين سيضعان سدودًا بينهما دون معرفة منهما . وسوف يمشي كل منهما فى طريق يفقد فيه كل منهما لمسة الآخر ـ إنهما بذلك سيفقدان إحدى أعظم نعم الزواج .

إن إبقاء قنوات التواصل بين الزوجين مفتوحة يتطلب استسلام كل منهما للآخر ، كما يتطلب إظهار المشاعر الحقيقية لدى كل منهما . إن ذلك يفترض أن كلاً منهما سيذرف دمعة على وجنة الآخر . وقد تعلم " ديف " و " جان " هذا الدرس ، وسارا فى طريق الأسى معًا . وكما أن الحديد يشحذ الحديد فإن كلاً منهما ساعد الآخر على اجتياز أحلك أيام زواجهما ، ليوجدا حياة جديدة لا يندم فيها أحد منهما على شيء .

والبقاء على حال التواصل والصدق والوضوح أثناء مراحل المواساة عن الفقدان ليس آمنًا على الدوام ، ولكنه أمر جيد . ففى كتاب " سى . إس . لويس " للأطفال"The Lion, The Witch, and the Wardrobe" يوجد مشهد لطفلة صغيرة تدعو " لوسى " لاقت أسدًا اسمه " أصلان " فرأت " لوسى " الأسد ، وهتفت فى خوف لأحد الحيوانات " هل هو آمن ؟ " فرد الحيوان متعجبًا : " آمن ؟ ، من قال إن شيئًا يمكن أن يكون آمنًا . إنه ليس آمنًا ولكنه طيب " .

إن المواساة على الفقد مع شريك الحياة ليست أمرًا آمنًا هو الآخر . إنه ليس متوقعًا أيضًا . فإنك لا تستطيع التحكم فى الشكل الذى سيستجيب به كل واحد تجاه مشاعره ، لكنها عملية مثمرة . حين تثق بها ستجعل من تأسيكما المشترك حائلاً دون وقوع أضرار بزواجكما .

فن التعافى

إن أبى يقول دائمًا إن كل إنسان سوف يأخذ حظه من العذاب ، وسيحدث هذا فى مكان مألوف . وسوف يتعرض كل فرد منا للغدر وللإيذاء والعذاب . وهذا العذاب قد يكون افتقاد أصدقائنا حين الحاجة الماسة إليهم ، حتى نتساءل إن كانوا يتجنبون لقاءنا .

تمرين رقم ٢١ : النجاة من العذاب

قبل أن ننتقل من هذا الجزء من الكتاب ، فإننا نأمل أن تأخذ بعض الوقت للتأمل فيما أصاب زواجك ، ثم تبنى خطة إيجابية للخلاص . وهذا التدريب سوف يساعدك على اتخاذ الخطوات اللازمة لذلك .

وأيًا ما كان السبب ـ الإدمان ، أو الخيانة ، أو عدم الإنجاب ، أو الفقد ـ فإنك غالبًا لن تلاحظ قدومه إليك . ولن تستطيع بأى قدر من التخطيط أن تمنع حدوث هذا الزلزال فى حياتك الزوجية . وربما يكون تحكمك ضئيلاً أو معدومًا فى وقوعه ، لكنك تستطيع التحكم فى استجابتك تجاهه ، وهذا هو فن التعافى .

" بيل " و " ليديا " زوجان فقدا كل شىء تقريبًا . فقد كان " بيل " يعمل مديرًا تنفيذيًا فى شركة كبرى ، وقد حصل على تقاعد مبكر ، وأعطى مبلغ تقاعده الضخم لصديق ليضعه فى صفقة مضمونة ولكنها فشلت . وفوجئ " بيل " و " ليديا " وهما فى أواسط الستينات أنهما مجبران على العيش بدخل متواضع بعدما جفت مصادر استثمارهما ، وكان ذلك زلزالاً مدويًا فى حياتهما . من الممكن أن يدمر الناس حياتهم فى مواجهة مشكلة كتلك . لكن " بيل " و " ليديا " لم يفعلا ذلك ، بل انتقلا من بيتهما إلى منزل متواضع ، واستبدلا سيارة صغيرة وأقل تكلفة بأخرى كبيرة . وبدلاً من أن يستمتع " بيل " بأيام تقاعده ، ومع عدم

استطاعته العودة لعمله السابق ، قِبَل بالعمل كقارئ عدادات لحساب شركة مرافق عامة .

لقد كان لدى " بيل " و " ليديا " كل أسباب المعاناة ، لكنهما قررا أن يعدلا وضعهما ، ويتكيفا مع الموقف السيئ الذى كان خارجًا على إرادتهما . ولو قدر لك وقابلتهما لن تدرك أبدًا ما يعانيانه . وعلى الرغم من أنهما احتاجا للوقت للتأسى على فقدان أموال التقاعد لكنهما ظلا سعيدين على الرغم من تلك الظروف . إننا نعرف زوجين آخرين صادفا تقريبًا نفس أزمة " بيل " و " ليديا " ، لكنها كانت أكبر من قدرتهما على الاحتمال . فمع فقدان أموال التقاعد أصبحا أكثر عنفًا ووضاعة . لقد كانا يحضران إلى دار العبادة تمامًا مثل " بيل " و " ليديا " ، لكنهما رفضا حب الناس وتعاطفهم . ولقد صارا مستفزين جدًا حتى أننا كنا نكابد أنفسنا كى نعاملهما باحترام .

لا تدع زواجك يصل إلى هذه الحال ، وأيًا ما كانت عواقب مأساتك ، خذ قرارك بالنهوض ، وانفض عنك الغبار ، وابدأ أنت وشريك الحياة فى التعافى . فليس هناك أقوى ولا أكثر إرضاءً من الزواج الذى يحارب أزمته وينتصر عليها .

ولأن مأساة الفقد تشمل مناحى عدة فإننا اخترنا أن ننهى هذا الملحق بثلاث قصص لثلاثة أزواج حاربوا الفقدان ، وتغلبوا عليه .

حلول واقعية للمشكلات

كيف تغلبنا على الاكتئاب؟

" دينيس " و " إميلى لوى "

تزوجا عام ١٩٧٥

لقد كنا مستمتعين بزواج سعيد حتى أتانا ضيف دون دعوة ، ودون سابق إنذار . إنه الاكتئاب ، وقد بدأت أولى حلقاته بعد

زواجنا بعامين حين كانت " إميلى " تنهى دراستها فى الخدمة الاجتماعية ، وكان " دينيس " يعمل كاستشارى . وكان موقفنا المالى فى تحسن وكنا نشعر بالاستقرار . وقد انتقلنا للسكن فى أول بيت لنا . كنا نواظب على الذهاب إلى دار العبادة ، ونعد خططًا للحصول على درجات الدكتوراه . فى هذه الظروف اصطدمنا بالاكتئاب الذى ملأ حياتنا ، وأسوأ شىء أنه قد أتانا أكثر من مرة خلال حياتنا الزوجية التى دامت أكثر من عشرين عامًا .

تجربة " دينيس "

لست أدرى ما الذى كان يجرى حين واجهت الاكتئاب للمرة الأولى . لقد كنت نشيطًا فى ممارسة الرياضة والموسيقى ، ولدى الكثير من الأصدقاء ، وأترقب إنهاء دراستى وبداية عملى ، فضلاً عن سعادتى الزوجية . وفجأة فقدت شهيتى لكل شىء . فذبلت دوافعى ، وشعرت بالإنهاك التام ، والوحدة المفزعة ، وعدم القدرة على النوم ، وفقدان شهيتى للأكل ، وتراجع تقديرى لنفسى . وبدأ زواجى يتأثر . فقد أصبحت عنيفًا مع" إميلى " ، وغير متحمس لعلاقتنا معًا . وأكثر ما يشعرنى بالذنب فى هذا أننى لم أعد الشخص الذى تزوجته " إميلى " . فلقد أصبحت مكتئبًا ، ولم أعد أدرى إن كانت ستستمر معى ، وجاء علىَّ وقت بدأت أتساءل " إننى مستشار نفسى ، وأستاذ فى علم النفس ، ورجل متدين ـ فكيف أكون مكتئبًا ؟ " .

تجربة " إميلى "

عندما أصاب الاكتئاب " دينيس " ، شعرت بأننى أفقد الرجل الذى تزوجته . لقد شاهدته يدفع نفسه دفعًا للذهاب للعمل ، ثم ينهار حين يأتى إلى المنزل . وقد شعرت بألم رهيب

تجاه ذلك . وحاولت تعويض هذا بالاهتمام بالأشياء التى كنا نقوم بها معًا . لكن هذا كان مرهقًا للغاية ، خصوصًا بعد أن رزقنا بالأطفال . وهنا شعرت بالإنهاك وبالغضب . رغم أننى أعرف أن " دينيس " لم يطلب الاكتئاب لنفسه إلا أن غضبى كان ينصب عليه أحيانًا . ولأنه لم يكن يريد إعلام الكثيرين بإصابته بالاكتئاب ، فلم أكن أطلب من أحد المساندة التى كنت بحاجة إليها . ولقد بدأت تتصارع بداخلى شتى الأحاسيس ، وشعرت بقرب الانفجار . لقد كنت فى حاجة للمساعدة والتشجيع ، ولكنى لم أكن أدرى لذلك سبيلاً .

كيف تغلبنا على المشكلة ؟

لقد أخذت أنا " دينيس " بعض الوقت ، لكى أعترف لنفسى وللآخرين بأنى مصاب بالاكتئاب . لكنى بمجرد أن فعلت ذلك بدأت بالبحث عن وسائل لتجاوز الأمر ، وإصلاح ما حل بسببه لعلاقتى مع زوجتى . وأول ما فعلناه ، هو الحصول على رعاية طبية جيدة ، وأخضعت نفسى للعلاج . قمنا أيضًا بالاشتراك فى جلسات استشارة زوجية فردية وثنائية . كما قمنا أيضًا بقراءة كتب عن الاكتئاب ، وتعلمنا الاعتماد على الله وعلى المقربين كما لم نفعل من قبل . وأصبحت صلاتنا معًا أكثر معنى وفائدة ، إضافة إلى مساندة الأصدقاء ممن عانوا من الاكتئاب من قبل . وبينما كنا نتحدث إلى أزواج خاضوا أو كانوا يخوضون نفس التجربة شعرنا بأن معاناتنا بدأت تخف . وفى الوقت المناسب ، أعدنا التأكيد على الإخلاص المتبادل ، ومنحنا أنفسنا التى خرجت لتوها من المرض فرصة للتعافى . والآن فإننا لا نتوقع عودة الاكتئاب لنا مرة ثانية . ولو فعلها وعاد فإننا مستعدان للتعامل معه معًا .

كلمة للأزواج

إذا هاجم الاكتئاب حياتك الزوجية فاطلب المساعدة من المتخصصين . وإذا عملتما معًا مع استشارى كفء فستتجاوزان هذا الأمر .

حلول عملية للمشكلات

كيف وجدنا السعادة ، ولدينا طفل معاق ؟

" نورم " و " جويس رايت "
تزوجا عام ١٩٥٩

كنا قد اشترينا ثانى منزل لنا ، وبانتظار الطفل الثانى ــ كل هذا فى عام واحد هو العام الثامن على زواجنا الذى كان ممتلئًا بالإثارة والحماسة . كنت أعمل " نورم " راعيًا لدار العبادة المحلية ، وأدرس مادتين فى مدرسة دينية بالقرب من منزلنا الجديد جنوبى كاليفورنيا . أما أنا " جويس " فقد كنت ربة منزل . وكانت الحياة فى منتهى السعادة . فاليوم الذى ولد فيه " ماثيو " كان فوق الوصف . لكن بعد إتمام شهره الثامن بدأ يعانى من المرض المتلاحق وقد شخصت حالته بأنها " تخلف عقلى مزمن مصحوب بتلف فى المخ " وهكذا سيعيش حياته كاملة بذكاء وأداء طفل فى الشهر الثامن عشر .

تجربة "نورم"

حين علمت أن ماثيو مصاب بخلل عقلى ، لم أجد من الكلمات ما يعبر عن رد فعلى . ولو قلت إنى صدمت فسيكون ذلك أقل من الحقيقة . لقد انقلبت حياتى تمامًا . فلم يخطر ببالى على الإطلاق أننى سأرزق بطفل معاق . وفى استشارتى كنت أتعامل مع أطفال معاقين ، لكن أن يكون هذا المعاق ولدى فهو أمر صعب . ولقد حرصت على ألا أفصح عن مشاعرى بهذا الخصوص ، فأنا مثل كثير من الرجال الذين يكتمون مشاعرهم . لكن طالما أدركت الموقف تمامًا انسابت مشاعرى وبدأت أتأسى على أن ولدى لن يكون طبيعيًا أبدًا . لقد حزنت وحزنت كثيرًا .

تجربة "جويس"

بغض النظر عن حالة " ماثيو " فإنى أردت له أن يعيش فى حب ورعاية . وبالطبع قد شعرت بالألم والفقدان من أعماقى . لكنى كنت أحمل مشاعر جارفة تجاه هذا الطفل ، وأردت أن يحصل على أفضل رعاية ، وقد قادتنى تلك الرغبة إلى الإنهاك الجسدى . فلدى طفل يزن ٦٠ رطلاً وفى الثامنة من عمره ولا يمكن تدريبه على قضاء حاجته بنفسه أو إطعام نفسه ، فعلىَّ أن أقوم بكل شىء يخصه ، وقد استنفدت غريزة الأمومة لدى لأبعد حد حتى استطعت إيجاد بعض التوازن .

كيف تغلبنا على المشكلة ؟

كانت أول خطوة اتخذناها تجاه التأقلم مع الوضع هى أننا كنا صادقين فى مشاعرنا تجاه الأمر . كان علينا أن نعترف بأننا فقدنا واحدًا من أهم أحلامنا . فقد أصبحت (نورم) والدًا لطفل لكننى لم أستطع الاستمتاع بكونى أبًا لطفل . ونفس الأمر ينطبق على "

جويس " كأم . وكان يجب علينا أن نكون صريحين بشأن انفطار قلبينا لهذا الأمر ، وكان علينا أن نعبر عنه بشكل محدد . وعلينا أيضًا أن نعترف بأن حياتنا لن تظل كما كانت ، وأن اسم الأسرة لن يخلد ، وأن متعة تطوير حياتنا لن تكون قائمة بوجود الطفل . وقد ساعدتنا هذه الاعترافات على معايشة الأمر ، والسير قدمًا فى حياتنا .

الخطوة الثانية التى تلت ذلك كانت توسيع دائرة معرفتنا ليس بسبب حالة " ماثيو " فحسب ، وإنما بسبب ما يتعلق بتأثير ذلك على زواجنا . إن أكثر من ٨٠٪ من الأزواج الذين أنجبوا أطفالاً معاقين انتهت حياتهم بالطلاق ولم نرد أن يحدث ذلك لزواجنا .

بعد ذلك وجدنا بعض السلوى فى الحديث مع الآخرين عن تجربتنا . ورغم أنه كان من المؤلم الذهاب إلى دار العبادة فى بعض الأحيان ، إلا أننا جعلنا الذهاب إليها أولوية لدينا ، وقد مثلت لنا محيطًا داعمًا ومساندًا . وقد تحدثنا مع بعض الأزواج الذين لديهم نفس المشكلة وبدأت أنا أيضًا (نورم) أحاضر فى هذا الموضوع .

وقد كان جزءًا من علاجنا للموضوع إيجاد بعض لحظات السعادة رغم ما نواجهه من صعوبات . فقد كان سماعنا لضحكة " ماثيو " ذروة الفرح فى حياتنا . أو حين نرى أخته الكبرى تعامله بحنو . وفى منحى عملى آخر ، كان علينا إيجاد أوقات خاصة بنا وحدنا ، لقد كنا محتاجين للتواجد معًا ، ولذلك بعد أن اخترنا مربية موثوقًا بها لـ " ماثيو " بدأنا ننظم مواعيد للخروج معًا ، تلك المواعيد التى مازلنا نذكرها حتى اليوم .

وقد مات " ماثيو " فى عام ١٩٩٠ . لكنه مازال حيًا فى قلوبنا ، ولن ننسى أبدًا الدروس التى تعلمناها من خلاله .

كلمة للأزواج

ليكن كل منكما صريحًا مع الآخر بخصوص إحباطاته ، ليبحث كل منكما عن نسائم الفرحة فى وسط الأزمات .

حلول واقعية للمشكلات

كيف تعاملنا مع ولدنا العاق؟

" ديف " و " جان ستوب "
تزوجا عام ١٩٥٧

لم نتصور مطلقًا أن يكون لدينا ابن يتعاطى المخدرات ، ولم نكن نعرف ما الذى يمكن أن يحدثه ذلك لزواجنا . كنا قد تزوجنا منذ ستة عشر عامًا ، وكنت أعمل (ديف) فى دار العبادة حين انخرط أحد أولادنا مع شباب سيئ . وبدا ولدنا وكأنه يتجه نحو إدمان المخدرات وهو لايزال فى الثالثة عشرة . وكانت تلك بداية لرحلة من الألم استمرت خمس عشرة سنة ، وظننا أنها لن تنتهى . على مدار عشر سنين كان مدمنًا للهروين ، وحتى هذه المرحلة لم يكن لدينا فكرة عن مكان وجوده ، وما إذا كان حيًا أم لا .

وكانت سبل المساعدة فى ذلك الوقت بالغة الندرة ، ولم يكن أحد من أصدقائنا يفهم ما نعانيه ، ولا حتى نحن كنا نفهم الأمر على حقيقته . وبدا أنه ما من أحد يمكن التحدث إليه بخصوص هذا الأمر .

تجربة "ديف"

لقد كنت منكرًا للمسألة برمتها فى السنوات الثلاث الأولى على الأقل من مشكلة ولدنا ، فقد كنت أعتقد أننا نعانى من مشكلة سلوكية لا أكثر . وقد استغرقت سنوات عديدة حتى أدركت إدراكًا تامًا مدى خطورة ما نواجهه . ولهذا السبب أعتبر نفسى من أكثر الأسباب التى ساعدت على انحراف ولدنا . وكانت " جان " تعرف مدى خطورة المشكلة ؛ لكنى لم أستمع إليها ، وكنت أقلل دومًا من حجم المشكلة وهو ما زادها سوءًا .

تجربة "جان"

لقد كنت أنا أيضًا أنكر الحقيقة فى السنوات الأولى . لكنى وبشكل ما أيقنت أننا نواجه مشكلة مع هذا الابن - لكنى لم أستطع أن أوصل حجم المشكلة لـ " ديف " . لذا فحين كنت أحاول أن أكون قوية وصلبة مع الولد ، كان ديف يبدأ فى اللين وتقديم الحماية . وقد دفع سلوكه هذا الموقف لسوء أكبر ، وزاد من الهوة بيننا . كان الموقف بالنسبة لى وكأنه قنبلة انفجرت فى منزلنا ، ولا أحد يرى الدمار الذى سببته . مع هذا فقد كانت أدوارنا تتبادل فى بعض الأحيان فكان " ديف " يلاحظ مشكلات لا أراها أنا . لقد كنا كزوجين لا نستطيع إدراك المشكلة فى آنٍ واحد .

كيف تغلبنا على المشكلة ؟

بعد عشر محاولات فاشلة فى عدة برامج استشفاء لولدنا ، انتهينا إلى برنامج يتطلب علاجًا لنا جميعًا ، ففى هذا الوقت كنا ندرك حجم المشكلة لكننا لم نكن ندرى ما الذى يمكن تغييره .

وقد دفعنا هذا البرنامج إلى أن نتداوى جميعًا من أجل مواجهة المشكلة ، لذلك فقد مثلنا جبهة موحدة لولدنا .

كما أن هناك شيئًا آخر حافظ على تماسك زواجنا فى هذه السنوات الصعبة ، وهو أن نصلى معًا كل يوم . ولقد واظبنا على ذلك الأمر طيلة الخمس عشرة سنة ، ومازال مستمرًا حتى اليوم . حتى عندما كنا على خلاف فيما نفعله تجاه ولدنا أو نقوله ، فحين كان يأتى وقت الصلاة كان اللّه يجمع أرواحنا .

وقد تعافى الولد منذ سنوات ، حين نعود بالذاكرة لهذه المشكلة نرى أوقاتًا كثيرة كنا فيها أقرب للتخلى عن ولدنا ، والتخلى عن بعضنا . والحمد للّه أننا نفعل . واليوم نحن ممتنون لما تعلمناه من دروس . وفوق كل ذلك تعلمنا أن اللّه هو المعين الحق فى هذه الأمور .

كلمة للأزواج

إن شيئًا قويًا يجمع الزوجين ليلتقيا على صلاة من أجل ولدهما أو ابنتهما . وسوف يحملك هذا الشىء إلى بر الأمان مهما كانت الظلمة التى تلف زواجك .

أسئلة للتدبر

١. هل تعرف زوجين مرّا بأزمة مزلزلة كانت فوق قدرتهما ؟ وكيف تعاملا معها ؟ وما الذى يمكنك تعلمه من طريقة تغلبهما على المشكلة ؟

٢. هل تعرض زواجك لتغير ضخم ؟ وما اللحظة الحرجة التى غيرت كل شيء بالنسبة لكليكما ؟ وهل أنتما سعيدان بالطريقة التى تجاوبتما بها تجاه الأزمة ؟ وإذا لم تكونا سعيدين بما فعلتماه ، ما الذى كان يمكن أن تفعلاه ليكون أكثر تأثيرًا ؟

٣. ما الكلمات التى قد تستخدمها لوصف أزمتك ؟ وهل ساعدتك أزمتك على التجاوب مع غيرك ممن يمرون بأزمات مماثلة ؟ وكيف ذلك ؟

٤. ما تقييمك لمدى نجاح عملية تعافيك من أزمتك ؟ وما الذى فعلته ، هذا الأسبوع مثلاً ، لتقوية أساس علاقتك الزوجية بعد الأزمة التى عصفت بها ؟

فى اللغة الصينية تكتب كلمة " أزمة " من رمزين
أحدهما يمثل الخطر ، والآخر يمثل الفرصة .

" جون . إف . كينيدى "

كيف تجعل الأشواك في زواجك وروداً؟



إن المضايقات الكبيرة والصغيرة في زواجك هي في حقيقتها فرص لتعميق الحب بينك وبين شريك حياتك. ويعتقد خبيرا العلاقات الإنسانية والحاصلان على عدد من الجوائز كمؤلفين، «لايس» و «ليزلى باروت»، أن الخلافات الشخصية الصغيرة بينكما - بشأن المكان الذي وضعت فيه أنبوبة معجون الأسنان، وكيفية إنفاقك للنقود - يمكن بالفعل أن تساعد على التقريب بينكما شريطة أن تتعامل معها بالشكل الصحيح.

حوّل الموضوعات الشائكة في زواجك إلى فرص للحب بينك وبين شريك حياتك بشكل أكبر.

. قم ببناء جسور الحميمية مع احترام مساحة الحرية الشخصية. اجعل زواجك زواجاً إيجابياً. تخلص من الضيق والملل وتحلّى بالصبر والمرح؛ وتخلَّ عن الانشغال من أجل وقت تقضيانه معاً؛ تخلصا من الديون، وأحسنا التعامل مع الأمور المالية.. وأكثر من ذلك بكثير.

بالإضافة إلى ذلك - يمكنك الحصول على نظرة ثاقبة فيما يتعلق بزواجك، وتدرك كيف أن علاقتك بربك تربط بينك وبين شريك حياتك بطرق لم تكن تحلم بها.

الدكتوران «لايس» و «ليزلي باروت» محرران مشتركان في مركز تنمية العلاقات بجامعة سياتل باسيفيك، ولقد الفا العديد من الكتب، بما في ذلك كتاب «Saving Your Marriage Before It Starts» والحائز على الميدالية الذهبية، وكذلك كتاب «Love Talk»، وهما يعيشان في سياتل بولاية واشنطن مع ابنيهما.

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore
6 281072 053697
282204119
ZONDERVAN